ESP

MANUAL DEL USUARIO

Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11™

17925804.00 ESP/PRT B

BOTONES

Pulse **OK** para abrir el menú.
Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por los menús.
Mantenga presionado el botón **Back** para volver a la pantalla Hora del día.

GUÍA RÁPIDA F11 DE POLAR

Compare los valores de ejercicio que se han grabado con los objetivos semanales marcados, y compruebe si está consiguiendo los objetivos de ejercicio físico que se ha propuesto.

Estimado cliente:
Le felicitamos por haber adquirido un Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11™.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11 le ayuda a conseguir sus objetivos personales de entrenamiento.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar F11 incluye el programa Polar Keeps U Fit™ que le ayuda a crear un entrenamiento personalizado, llevar una agenda sobre las sesiones diarias de ejercicio y hacer un seguimiento del progreso. El programa está basado y personalizado en función de su condición aeróbica física actual que se mide mediante el Polar Fitness Test™. Seleccione el programa, la cantidad de ejercicio que tiene previsto realizar y el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar le proporciona un programa de ejercicios. Utilice el monitor de Frecuencia Cardíaca durante sus sesiones de entrenamiento y compruebe los datos registrados en la agenda electrónica después del ejercicio. En la agenda puede hacer un gráfico de su progreso y compararlo con los objetivos fijados. Realice la prueba de condición física una o dos veces al mes y observe cómo va evolucionando su nivel de condición física a largo plazo.

Este manual contiene la información necesaria para la utilización y el mantenimiento del producto. Lea atentamente este manual para aprender a utilizar las funciones y sacarle el máximo partido a su Monitor de Fecuencia Cardiaca Polar.

Visite también nuestras páginas Web donde encontrará consejos acerca de los productos y del entrenamiento y otros servicios de valor añadido. www.PolarFitnessTrainer.com y www.polar.fi

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F11 7

1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO 7
1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA 8
1.3 AJUSTES BÁSICOS 10
1.4 MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO 12

2. PROGRAMA KEEPS U FIT 14

2.1 CREACIÓN DE SU PROPIO PROGRAMA 15
2.2 VER Y MODIFICAR SU PROGRAMA 17
2.3 AJUSTES DEL PROGRAMA 23

3. DURANTE EL EJERCICIO 25

3.1 COMIENZO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO 25
3.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO 26
3.3 AJUSTES DEL EJERCICIO 32
3.4 OWNZONE 34

4. CONTROL DE SU PROGRESO 37

4.1 AGENDA 37
4.2 SEGUIMIENTO SEMANAL Y MENSUAL 41

5. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA EN UN ARCHIVO 43

5.1 ARCHIVO EJERCICIO 44
5.2 ARCHIVO TOTALES 46
5.3 ARCHIVO AGENDA 47

6. PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DE POLAR - OWNINDEX 49
6.1 REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA 50
6.2 TENDENCIA DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA 52
7. ACTUALICE SU PROGRAMA 54
8. AJUSTES 55
8.1 AJUSTES DEL RELOJ 55
8.2 AJUSTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA 63
8.3 AJUSTES DE LA AGENDA 67
8.4 AJUSTES DE USUARIO 68
8.5 AJUSTES GENERALES 72
9. TRANSFERENCIA DE DATOS 74
10. CUIDADO Y MANTENIMIENTO 75
11. PRECAUCIONES 77
11.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS 77
11.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA 78
12. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES 79
13. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS 81
14. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR 82
15. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES 83
16. ÍNDICE 84

1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F11

1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11 consta de los siguientes elementos:

Unidad de pulsera

La unidad de pulsera incluye el programa Polar Keeps U Fit. Con la unidad de pulsera puede crear, actualizar y realizar un seguimiento del programa.

Transmisor de tela codificado WearLink™ de Polar

El **conector** transmite la señal de la frecuencia cardíaca a la unidad de pulsera.

La **correa** posee unas áreas con electrodos que detectan la frecuencia cardíaca.

Manual de usuario y guía rápida

Este manual de usuario contiene la información necesaria para la utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar. Para una consulta rápida, lleve consigo el mapa de funciones que se incluye en la guía rápida cuando vaya a hacer ejercicio.

Servicios Web de Polar

www.PolarFitnessTrainer.com es un servicio Web completo diseñado para ayudarle a cumplir sus metas al hacer ejercicio. La suscripción gratuita le permite acceder al programa de ejercicios personalizado, a la agenda, a artículos útiles y mucho más. Además podrá consultar las recomendaciones más recientes sobre productos y servicio técnico en línea en www.polar.fi/fitness.

1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA

Nota: *Al pulsar brevemente un botón (durante aproximadamente 1 segundo), el efecto será distinto que si se mantiene presionado el botón durante más tiempo (como mínimo 2 segundos).*

Light (Luz)

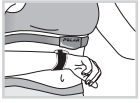
- Encender la luz de fondo

Manteniendo presionado el botón Light (Luz) puede:
- Bloquear y desbloquear todos los botones, excepto el botón Light (Luz) en la pantalla Hora del día o mientras está registrando el ejercicio. Pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **Botones bloqued o desbloq.**

Back (Atrás)

- Salir del menú mostrado y volver al nivel anterior.
- Cancelar la selección y dejar el ajuste como estaba.
- Desactivar la alarma.

Manteniendo presionado el botón Back puede:
- Volver desde cualquier menú a la pantalla Hora del día.
- Introducir los ajustes del reloj desde la pantalla Hora del día.



Heart Touch (Contacto cardíaco)
En la modalidad **Ejercicio** puede ver la hora del día acercando la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor.

▲

- Desplazarse hacia arriba en los menús y las listas de selección.
- Aumentar el valor parpadeante cuando ✚ aparece en la pantalla.

Manteniendo presionado el botón ▲ puede:
- Cambiar la pantalla en Hora del día.
- Cambiar la información de la fila superior en la modalidad de grabación de ejercicios.

OK

- Pasar al menú en la pantalla Hora del día.
- Pasar al menú mostrado.
- Aceptar la selección.

Al mantener presionado el botón OK puede comenzar a hacer ejercicio grabando desde la pantalla Hora del día.

▼

- Desplazarse hacia abajo en los menús y las listas de selección.
- Disminuir el valor parpadeante cuando ▬ aparece en la pantalla.

Al mantener presionado el botón ▼ puede cambiar la zona de hora en la pantalla Hora del día.

Símbolos

El indicador de nivel de menú le muestra el número de elementos de menú. Al desplazarse por los menús, el símbolo ▮ indica dónde se encuentra en el nivel de menú actual. El símbolo ▮ le muestra el número total de elementos de menú.

En las secuencias de ajuste guiadas el símbolo ▮ indica el número total de ajustes, y el símbolo ▮ parpadeante indica el valor que está ajustando actualmente.

El sobre le recuerda que debe comprobar el ejercicio de la semana anterior o realizar la prueba de condición física Polar. Para obtener más información, consulte la sección Seguimiento semanal y mensual en la página 41.

El símbolo de pila indica que la carga de la pila de la unidad de pulsera es baja. Para obtener más información, consulte la sección Cuidado y mantenimiento en la página 75.

El símbolo de alarma indica que la alarma está conectada. Para obtener más información, consulte la sección Ajustes del reloj en la página 55.

El corazón rodeado de un marco indica la transmisión codificada del ritmo cardíaco. Para obtener más información, consulte la sección Medición del ritmo cardíaco en la página 12.

El símbolo de grabación indica que se está registrando el ejercicio.

El símbolo de sonido indica que la alarma de la zona del ritmo cardíaco está encendida en el menú Ejercicio. Para obtener más información, consulte la sección Funciones durante el ejercicio en la página 26.

El trofeo indica que ha alcanzado su objetivo de ejercicio en la semana pasada.

1.3 AJUSTES BÁSICOS

Comience en la modalidad **Ajustes básicos** cuando utilice el producto por primera vez. La pantalla está en blanco cuando la unidad de pulsera sale de fábrica y sólo tiene que activarla una vez. Una vez activada la unidad de pulsera, no es posible apagarla de nuevo.

De forma alternativa puede transferir los Ajustes básicos a la unidad de pulsera desde el PC. Para obtener más información, consulte la sección Transferencia de datos en la página 74.

Nota: *Es importante definir los ajustes con precisión, ya que influyen en la exactitud del programa Keeps U Fit.*

1. Active la unidad de pulsera pulsando cualquier botón. La pantalla aparece llena de dígitos. Pulse OK.
2. Aparece el mensaje **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bienvenido al mundo fitness de Polar). Pulse OK para comenzar a fijar los ajustes.
3. **Language** (Idioma): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL** o **FRANÇAIS**. Pulse OK.
4. Aparece **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS**. Pulse el botón OK para iniciar los ajustes básicos.
5. **Hora**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la modalidad de hora de **12 H** o **24 H**. Pulse OK.
   12 H: la hora aparece de la 1 a las 12 am o pm. En los ajustes de fecha y de fecha de nacimiento, en primer lugar se ajusta el mes y, a continuación, el día (mm.dd).
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AM** o **PM**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar las **horas**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar los **minutos**. Pulse OK.

   24 H: la hora aparece de 0 a 23 horas. En los ajustes de fecha y de fecha de nacimiento, en primer lugar se ajusta el día y, a continuación, el mes (dd.mm).
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar las **horas**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar los **minutos**. Pulse OK.

6. **Fecha**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**). Pulse OK.
   • Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
   • Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**aa**). Pulse OK.
7. **Unidades**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar los kilogramos y los centímetros (**KG/CM**) o las libras y los pies (**LB/FT**). Pulse OK.

Nota: *La selección de las unidades también afecta a la forma de mostrar las calorías. Si selecciona lb/ft, las calorías se muestran como Cal. Si selecciona kg/cm, las calorías se muestran como kcal.*

8. **Peso**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el peso. Pulse OK.

Nota: *Si se equivoca al elegir las unidades, podrá cambiarlas manteniendo presionado el botón Light (Luz).*

9. **Estatura**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar la estatura. Pulse OK.

Nota: *Si ha seleccionado lb/ft como unidades, en primer lugar deberá ajustar los pies y, a continuación, las pulgadas.*

10. **Nacimiento**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**) de nacimiento. Pulse OK.
    • Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
    • Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**aa**). Pulse OK.
11. **Sexo**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **MASCULINO** o **FEMENINO**. Pulse OK.
12. Aparece **AJUSTES OK?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.
    Si selecciona Sí, se aceptan los ajustes y puede comenzar a utilizar su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar.
    Si selecciona No, puede cambiar los Ajustes básicos. Pulse el botón Back hasta volver al valor que desee cambiar.

1.4 MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, deberá llevar puesto el transmisor.

La codificación de la frecuencia cardíaca reduce la interferencia con otros monitores de frecuencia cardíaca que estén cerca. Para asegurar que la búsqueda de código se ha realizado con éxito y que la monitorización del ritmo cardíaco se realizará sin problemas, mantenga la unidad de pulsera a una distancia no inferior a 1 metro/ 3 pies del transmisor. Compruebe que no está cerca de otras personas con monitores del ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencias electromagnéticas (para más información sobre la interferencia, consulte el capítulo Precauciones en la página 77).

1. Humedezca las zonas de la banda elástica con los electrodos bajo el chorro de agua y asegúrese de que estén bien mojadas.

2. Acople el conector a la banda elástica. Coloque la letra **L** en el conector cerca de la palabra **LEFT** de la correa y abroche el cierre.

3. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajústese la banda alrededor del pecho, por debajo de los músculos pectorales y abroche el segundo cierre.

4. Compruebe que las áreas de electrodos humedecidas estén firmemente colocadas sobre su piel y que el logotipo de Polar del conector se encuentre en posición vertical y centrada.

5. Póngase la unidad de pulsera como si fuera un reloj. En la pantalla Hora del día, pulse OK para entrar en el menú. Aparece **Ejercicio**. La unidad de pulsera empieza a buscar automáticamente el ritmo cardíaco. El ritmo cardíaco y el símbolo enmarcado del corazón ♥ aparece en un máximo de 15 segundos. El marco que rodea el símbolo del corazón indica que el ritmo cardíaco está codificado.
   Su ritmo cardíaco se mide, pero no se graba, hasta que no haya empezado con el ejercicio. Para grabar el ritmo cardíaco y otros datos de ejercicio, consulte el capítulo **Durante el Ejercicio** en la página 25.

Nota: *Si la unidad de pulsera no muestra la frecuencia cardíaca y aparece - - /00, compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la correa está bien ajustada. Acerque la unidad de pulsera al logotipo de Polar del transmisor. La unidad de pulsera empezará a buscar de nuevo la señal del ritmo cardíaco.*

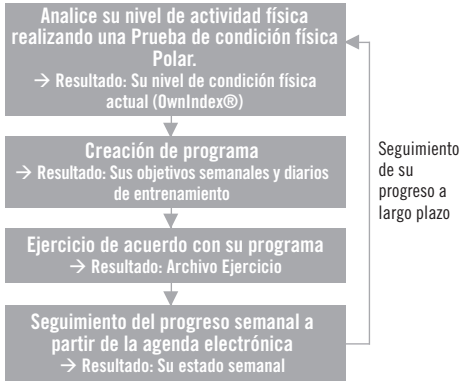
2. PROGRAMA KEEPS U FIT

El programa Polar Keeps U Fit se basa en su nivel de actividad física actual, lo que le proporciona una guía sobre cuánto ejercicio necesita para conseguir sus objetivos personales de entrenamiento.

Programa personalizado le ayuda a planificar su ejercicio y le indica la duración total recomendada del mismo, las calorías quemadas y la duración del ejercicio en zonas de intensidad diferente. El programa tiene en cuenta su nivel de actividad física actual, sus objetivos personales y cuántas veces por semana quiere hacer ejercicio. En función de estos valores, recibirá unos objetivos semanales y diarios de ejercicio. El programa le proporciona la duración y las calorías semanales del ejercicio, el número así como la duración y la intensidad de las sesiones individuales de ejercicio.

Utilice el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar mientras hace ejercicio y compruebe los datos grabados de las semanas actuales en la agenda electrónica. En la agenda, puede comparar el ejercicio semanal con sus objetivos y ver si está logrando los objetivos semanales que había planificado. En el menú **Archivo,** puede ver información más detallada sobre las sesiones de entrenamiento que ha realizado. Para controlar su progreso de actividad física a largo plazo, puede realizar la Prueba de condición física Polar una o dos veces al mes y comparar el valor medido con los valores anteriores de la tendencia de la prueba de condición física.

Descripción general del programa Keeps U Fit


Analice su nivel de actividad física realizando una Prueba de condición física Polar.
→ Resultado: Su nivel de condición física actual (OwnIndex®)
Creación de programa
→ Resultado: Sus objetivos semanales y diarios de entrenamiento
Ejercicio de acuerdo con su programa
→ Resultado: Archivo Ejercicio
Seguimiento del progreso semanal a partir de la agenda electrónica
→ Resultado: Su estado semanal
Seguimiento de su progreso a largo plazo

2.1 CREACIÓN DE SU PROPIO PROGRAMA

Esta sección le proporciona información paso a paso sobre cómo crear su programa Keeps U Fit.

Para poder obtener un programa de ejercicio preciso, comience con la medición de su condición física tal y como se indica en el capítulo Prueba de condición física - OwnIndex en la página 49.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el **Programa**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **CREAR**. Pulse OK.

Nota:

- *Si no ha realizado la Prueba de condición física antes o si han pasado más de seis meses desde que la realizó por última aparece en pantalla, **FALTA SU OWNINDEX MUESTRA DEFECTO**. Vuelva a la pantalla Hora del día pulsando y manteniendo presionado el botón **Back** y realice la prueba de condición física, tal y como se describe en la Prueba de condición física Polar - OwnIndex en la página 49. De lo contrario se utiliza el valor OwnIndex predeterminado, resultado de la Prueba de condición física de Polar, y la cantidad recomendada de ejercicio a diferentes niveles de intensidad no será la apropiada para usted.*
- *Si aparece **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS**, significa que faltan algunos ajustes básicos de usuario. Pulse OK para realizar todos los ajustes. Para obtener más información, consulte la sección **Ajustes básicos** en la página 10.*
- *Si ya ha creado un programa, aparece **BORRAR ACTUAL?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** si desea crear un programa nuevo o **NO** si desea cancelar la creación de un programa nuevo. Pulse OK.*

4. **OwnIndex**: La determinación de su nivel de condición física actual afecta a la cantidad de ejercicio a diferentes niveles de intensidad recomendados por el programa.
   - Si ya ha realizado la Prueba de condición física, aparece el último valor de OwnIndex. Si conoce su capacidad aeróbica máxima (VO_{2max}, ml/kg/min) medida en laboratorio o de otra prueba de condición física que realiza regularmente, puede ajustar su OwnIndex pulsando los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
5. **Objetivo**: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el nivel de programa de acuerdo con sus objetivos: **MAXIMIZAR**, **MEJORAR** o **MANTENER**. La selección de la zona objetivo afecta a la duración objetivo del ejercicio. Pulse OK.

Maximizar
Seleccione Maximizar si su objetivo es maximizar su nivel de condición física aeróbica actual. Seleccione Maximizar si ha estado haciendo ejercicio regularmente durante al menos 10-12 semanas y si no le supone un problema hacer ejercicio todos los días. El programa recomienda que haga ejercicio aproximadamente cinco horas a la semana, repartidas en cuatro a seis sesiones de ejercicio.
Mejorar
Seleccione Mejorar si su objetivo es mejorar su nivel de condición física aeróbica actual y es capaz de hacer ejercicio regularmente. El programa recomienda que haga ejercicio aproximadamente tres horas a la semana, repartidas de tres a cinco sesiones de ejercicio.
Mantener
Seleccione Mantener si su objetivo es mantener su nivel de condición física aeróbica actual. Si no ha hecho ejercicio recientemente, el nivel Mantener es un buen comienzo que incluso puede llegar a mejorar su condición física. El programa recomienda que haga ejercicio aproximadamente hora y media a la semana, repartida en dos a tres sesiones de ejercicio.

6. **Cont. Eje** (recuento de sesiones de ejercicio): En función de su selección de OwnIndex y del objetivo, la unidad de pulsera le recomienda las veces que debe hacer ejercicio a la semana. El cursor ▶ le muestra el valor recomendado.
   Si lo desea puede cambiar el valor con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
7. La unidad de pulsera muestra **SU PROGRAMA PERSONAL** y sus objetivos de entrenamiento semanales en unos pocos segundos.
   Si desea ver sus objetivos, continúe a partir del capítulo Sus objetivos semanales de ejercicio en la página 18. De forma alternativa, vuelva a la pantalla Hora del día pulsando y manteniendo presionado el botón Back.

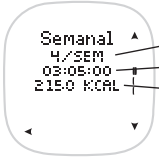
2.2 VER Y MODIFICAR SU PROGRAMA

Esta sección describe cómo puede ver y modificar su programa en el menú Program Editar.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el **Programa**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EDITAR**. Pulse OK.

Nota: *Si no ha creado un programa, aparece* ***Vacío****. La unidad de pulsera le avisa que cree primero un programa. Para obtener más información, consulte el capítulo Programa Keeps U Fit en la página 14.*

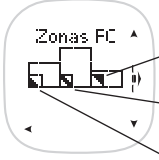
2.2.1 SUS OBJETIVOS DE EJERCICIO SEMANALES



Objetivos semanales
Recuento del ejercicio objetivo por semana
Duración total del ejercicio por semana
Calorías objetivo totales que debería de quemar en su entrenamiento semanal

Pulse el botón ▼ para continuar.

Semanal Zonas FC: El tiempo de ejercicio objetivo semanal se divide en tres zonas de intensidad diferentes: **Suave**, **Moderado**, e **Intenso**, dependiendo del objetivo del programa seleccionado.



Intenso
Moderado
Suave

La altura de la barra indica que el objetivo de ejercicio semanal está en la zona de intensidad.

Suave

Hacer ejercicio en la zona de intensidad Suave* (60-70% $FC_{máx}$) es positivo para mejorar la salud y la condición física. También mejora la resistencia básica y le ayuda a recuperarse de entrenamientos más duros.

Moderado

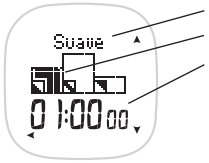
Hacer ejercicio en la zona de intensidad Moderado (70-80% $FC_{máx}$) es particularmente eficaz para mejorar la condición física aeróbica. Todos los programas incluyen ejercicio en la zona de intensidad.

Intenso

La zona de intensidad Intenso (80-90% $FC_{máx}$) es para ejercicio de relativamente corta duración a alta intensidad. Hacer ejercicio en esta zona ocasiona dificultad respiratoria, fatiga muscular, cansancio y aumenta la capacidad de rendimiento máximo. Sólo los programas de maximización y mejora incluyen el ejercicio en esta zona de intensidad.

Para obtener más información sobre las zonas de intensidad, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

Pulse OK para ver la duración prevista del ejercicio en diferentes zonas de intensidad.



Nombre de la zona de intensidad
La barra gráfica de la zona de intensidad aparece resaltada
La duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad seleccionada

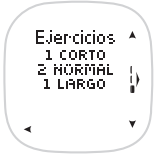
Para ver la información para las demás zonas de intensidad, pulse los botones ▲ / ▼.
Pulse el botón Back para volver a la vista de zonas de FC semanales.
Pulse el botón ▼ para continuar.

** La definición de la intensidad del ritmo cardíaco objetivo de Polar se modifica en función de las recomendaciones de las autoridades científicas sobre el ejercicio según las que la intensidad Suave puede alcanzar niveles inferiores al 60% de FC_{max}.*

2.2.2 SUS OBJETIVOS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Si empieza por la pantalla Hora del día repita los pasos 1-3 en la página 17 y pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca el ejercicio semanal.

Ejercicios semanales: Dependiendo de la selección del recuento del ejercicio, la duración semanal de entrenamiento se divide en sesiones individuales de diferente duración. Las sesiones de ejercicio se llaman **CORTO**, **NORMAL** y **LARGO** dependiendo de la duración del ejercicio.



La vista **Ejercicios semanales** le muestra un resumen de las sesiones semanales de ejercicio y muestra el número de sesiones de entrenamiento según su duración. Para ver sus objetivos por sesión de entrenamiento, pulse OK.

La vista **Ejercicios** le muestra el rendimiento recomendado para sus sesiones de entrenamiento. Seleccione la sesión de entrenamiento deseada con los botones ▲ / ▼. De forma alternativa, seleccione **AÑADIR** para incluir una sesión de ejercicio extra en su programa. Pulse OK.

Adición de una sesión de ejercicio a su programa

Si selecciona AÑADIR, ajuste la **Duración** del ejercicio.

1. Ajuste las horas con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
2. Ajuste los minutos con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
3. La unidad de pulsera muestra **CALORÍAS EJERCICIO ACTUALIZ**. Las calorías objetivo del entrenamiento se calculan automáticamente y la unidad de pulsera muestra los objetivos de la sesión de entrenamiento añadida.

Nota: *La sesión de entrenamiento añadida se agrega automáticamente a sus objetivos semanales de entrenamiento y las zonas objetivo de FC de la sesión añadida de ejercicio se calculan de acuerdo con las zonas objetivo de FC semanales.*

Objetivos de la sesión de entrenamiento:

Nombre del ejercicio/Objetivos
Duración prevista del ejercicio
El objetivo de calorías que debería de quemar en esta sesión de ejercicio

Pulse el botón ▼ para continuar.
De forma alternativa, pulse OK para modificar los objetivos de la sesión de entrenamiento y continúe con la Modificación de los objetivos del ejercicio en la página 22.
También puede pulsar y mantener presionado el botón Light (Luz) para borrar la sesión de entrenamiento y continuar con Borrado de la sesión de entrenamiento en la página 22.

Zonas de FC objetivo: Cada una de las sesiones de ejercicio individuales se divide en tres zonas de intensidad diferente: Suave, Moderado, e Intenso.
Pulse OK para ver los objetivos de la sesión de entrenamiento por zonas de intensidad.

Nombre de la zona de intensidad
La duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad seleccionada. La duración prevista del ejercicio en diferentes zonas de intensidad dependiendo del tipo de ejercicio seleccionado.

Para ver la información para las demás zonas de intensidad, pulse los botones ▲ / ▼.
Pulse Back para volver a la vista de las zonas de FC.
De forma alternativa, modifique la duración prevista de la zona de intensidad pulsando el botón OK y continúe con la Modificación de los objetivos del ejercicio en la página 22.

Modificación de los objetivos del ejercicio

1. Aparece **MODIFICAR DURACIÓN?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.
   Si selecciona Sí, las horas comienzan a parpadear. Si selecciona No, la unidad de pulsera vuelve a la vista Objetivos.
2. Ajuste las horas con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
3. Ajuste los minutos con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
4. La unidad de pulsera muestra **CALORÍAS EJERCICIO ACTUALIZ.** Las calorías objetivo del entrenamiento se actualizan automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la vista Objetivos.

Nota: *Si cambia los objetivos del ejercicio, la unidad de pulsera automáticamente comprueba la duración del ejercicio y cambia el tipo de ejercicio si se ha modificado. Al mismo tiempo sus objetivos semanales del ejercicio se actualizan automáticamente.*

Borrado de la sesión de entrenamiento

Puede borrar una sesión determinada de entrenamiento pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz) en la vista Objetivos de la sesión de entrenamiento.

1. Aparece **BORRAR EJERCICIO?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.
2. Si selecciona **Sí,** la unidad de pulsera muestra **ESTÁ SEGURO?** Si no desea borrar la sesión de entrenamiento, seleccione **NO**. Seleccione **SÍ** para borrar el archivo. Pulse OK. ¡Nota! Una vez que ha borrado la sesión de entrenamiento, no puede recuperarla.
3. Si selecciona **Sí,** la unidad de pulsera vuelve a la vista Ejercicios. Pulse el botón Back para volver a la vista de zonas de Ejercicios semanales.
   Si ha cambiado los objetivos del ejercicio o ha borrado las sesiones de ejercicio, sus objetivos semanales se actualizan automáticamente.
   La unidad de pulsera confirma la Actualización del programa y aparece **OBJETIVOS PROGRAMA ACTUALIZ.**

2.3 AJUSTES DEL PROGRAMA

En el menú Ajustes del programa puede activar o desactivar programa y cambiar los ajustes de los ejercicios del programa.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el **Programa**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AJUSTAR.** Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIOS** o **ON/OFF**. Pulse OK.

Nota: *Si selecciona Ejercicios y no ha creado un programa, aparece* ***Vacío****. Cree primero un programa. Para obtener más información, consulte el capítulo Programa Keeps U Fit en la página 14.*

Selección programa On u Off

Cambie el programa a la posición **ON** u **OFF** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK. La unidad de pulsera vuelve al menú Ajustes del programa.

Nota: *Si apaga el programa, los objetivos del ejercicio no se muestran en la vista Agenda y no puede seleccionar las sesiones de ejercicio del programa en el menú Ejercicio. Incluso si apaga el programa, se conserva en la memoria de la unidad de pulsera. Encienda el programa para volver a utilizarlo.*

Ajustes del ejercicio

Aparece Ejercicios y las sesiones de ejercicio del programa. Seleccione la sesión de entrenamiento deseado con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **FREC.CARD.** (Frecuencia Cardíaca) o **CAMB. NOM.** (Cambiar nombre). Pulse OK.

1. **FC SET**: Los ajustes del ejercicio se combinan en función del ajuste de la frecuencia cardíaca (FC set). Puede vincular una FC set a cada sesión de ejercicio. Para obtener más información sobre FC Sets, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

- Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **GENERAL**, o **SILENCIO**. Pulse OK.
- Seleccione FC set mediante **SELECCIÓN** o modifique el ajuste seleccionando **EDITAR** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
- Si escoge Seleccionar, FC set se vincula a la sesión de entrenamiento.
- Si selecciona Editar aparece **FC ALARMA**, **FC LÍMITES**, **FC VISTA** y **CAMB. NOM**.
- Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar Alarma, Límites, Vista, o Cambiar de nombre. Pulse OK.

FC Alarma: Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **NO** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

FC Límites: Seleccione **OWNZONE**, **AUTOMÁTIC.**, **MANUAL**, o límites **OFF** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

- Si selecciona OwnZone o Límites automáticos de la FC, pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE**, o **BÁSICO**.
  Pulse OK. Los límites de la frecuencia cardíaca objetivo se muestran durante un momento.
- De forma alternativa si selecciona FC Límites, pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite superior. Pulse OK.
  Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite inferior. Pulse OK.

FC Vista: Seleccione **FC** (pulsaciones por minuto) o **FC%** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Camb. Nom: Puede cambiar el nombre cada FC set con 8 letras. Los caracteres disponibles son los siguientes: 0-9, espacio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La letra ajustable está subrayada y parpadea. Pulse los botones ▲ / ▼ para cambiar la letra.
- Pulse OK para aceptar la letra seleccionada.
- Pulse Back para ir a una letra que ha ajustado previamente.
- Pulse y mantenga presionado OK para saltarse la modificación del resto de las letras.
- Después de modificar la última letra, pulse OK para volver a la vista FC Set.

2. **CAMB. NOM**: Puede cambiar el nombre de la sesión de entrenamiento de la misma forma que se ha descrito para FC set.

Mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

3. DURANTE EL EJERCICIO

En el menú Ejercicio puede ver y registrar la información sobre el entrenamiento, tal como la frecuencia cardíaca, la duración del ejercicio y el gasto de energía.

- Si desea hacer ejercicio de acuerdo con programa comenzando en la primera sesión de entrenamiento, comience en la sección Comienzo de la grabación del ejercicio en esta página.
- No obstante, si no desea seguir el orden de las sesiones de ejercicio del programa, seleccione su sesión de ejercicio en el apartado Ajustes del ejercicio, consulte la página 32.
- De forma alternativa, si desea hacer ejercicio y no incluirlo en su programa, seleccione el ejercicio manual en los Ajustes del ejercicio, consulte la página 32. En los Ajustes del ejercicio también puede ver la información de su sesión de entrenamiento antes de empezar y cambiar los ajustes del ejercicio.

3.1 COMIENZO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO

1. Lleve el transmisor tal y como se describe en la sección Medición del ritmo cardíaco de la página 12. Si lleva el transmisor durante la sesión de entrenamiento la unidad de pulsera calcula automáticamente el número de calorías que ha quemado así como el resto de la información sobre el ejercicio en función de la frecuencia cardíaca.
2. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK.
3. Aparece **Ejercicio**. La unidad de pulsera empieza a buscar automáticamente el ritmo cardíaco. Pulse OK.
4. En la fila superior alternan **Ejercicio** y el nombre de la siguiente sesión de entrenamiento. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INICIO**.
   Pulse OK para comenzar a registrar su sesión de entrenamiento. Se pone en marcha la duración del ejercicio.

- Si se muestra **OwnZone**, consulte la sección OwnZone en la página 34.
- Si desea saltarse la determinación de OwnZone® y utilizar el valor OwnZone determinado anteriormente, pulse OK. En este caso, si no ha determinado antes el valor OwnZone, se utilizan los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.
- La determinación del valor OwnZone se enciende automáticamente, si no desea determinar su valor OwnZone, cambie los límites de los valores de FC en los Ajustes del ejercicio en la página 32, antes de empezar a hacer ejercicio.
- Si aparece **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS**, significa que faltan algunos ajustes básicos de usuario. Pulse OK para realizar todos los ajustes.
  Para obtener más información, consulte la sección Ajustes básicos en la página 10.

3.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO

Nota: *La información del ejercicio sólo se guarda si el cronómetro ha estado en marcha durante más de un minuto.*

Comprobación de la hora del día

Acerque la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor. Aparecerán la hora y el ritmo cardíaco actual.

Comprobación de la duración del ejercicio, calorías, Zonas de FC objetivo y Objetivos del programa de ejercicios

Pulse los botones ▲ / ▼ para mostrar las siguientes opciones:

Ejercicio
Duración del ejercicio
Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (%FC_{max}), dependiendo de sus ajustes. Los símbolos de flecha al lado del símbolo de ♥ indican que está por ⇧ debajo o por encima ⇩ de la zona de la frecuencia cardíaca objetivo.

Calorías (mostradas como Cal/kcal, dependiendo del ajuste de las unidades)
Las calorías que ha quemado hasta ahora.

El cálculo de calorías de Polar muestra el gasto energético mientras hace ejercicio. Puede utilizar la función para fijar los objetivos de ejercicio diarios y semanales en términos de calorías (Cal/kcal) independientemente de programa. Controle el gasto de energía calculando las calorías gastadas en una sesión de entrenamiento, las calorías acumuladas semanalmente o las calorías totales de todas las sesiones de entrenamiento que seleccione.

Zonas de FC (se muestran si se selecciona el ejercicio del programa)
El tiempo de la zona de intensidad avanza si se encuentra dentro de la zona cardíaca objetivo.
El símbolo de la zona de intensidad le muestra la zona en la que está en este momento.
La barra de la zona de intensidad objetivo está resaltada si se encuentra dentro de la zona cardíaca objetivo.

Los objetivos del ejercicio (se muestran si se selecciona el ejercicio del programa)
Nombre del ejercicio
Duración prevista del ejercicio
Calorías objetivo

En Zona (se muestra si el ejercicio manual se selecciona y los límites de FC están activados)
La duración del ejercicio entre los límites de la frecuencia cardíaca objetivo.
Los límites de la frecuencia cardíaca objetivo como ppm o como %FC_{max}, dependiendo de sus ajustes.

El símbolo ♥ se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con su ritmo cardíaco. Si el símbolo no es visible ♥ significa que su frecuencia cardíaca está o bien por debajo ⇧ o por encima ⇩ de los límites objetivo de la frecuencia cardíaca. Suena la alarma, siempre que la alarma de zona 🔔 esté activada.

Modificación de la información mostrada sobre el ejercicio

En la pantalla Ejercicio y Calorías, puede cambiar la información de la fila superior para personalizar la pantalla pulsando y manteniendo presionado el botón ▲.

Duración del ejercicio

Calorías

Hora

Hora del día

Calorías

Duración del ejercicio

Puntos de condición física - cada uno representa 10 minutos en la zona de ritmo cardíaco objetivo, lo que equivale a una hora en total si aparecen todos los puntos.

Puntos de condición física

Encendido de la luz de fondo

Pulse el botón Light (Luz) y la pantalla se iluminará durante unos segundos.
Después de que haya iluminado la pantalla una vez mientras hace ejercicio el símbolo (◖) de modo nocturno aparece en esta pantalla. La pantalla se ilumina automáticamente cada vez que pulse cualquier botón o lleve la unidad de pulsera cerca del logotipo de Polar en el transmisor hasta que deje de registrar el ejercicio.

Activación o desactivación del bloqueo de botones

Pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) para bloquear y desbloquear los botones excepto el botón Light (Luz).
Aparece **BOTONES BLOQUEAD** o **BOTONES DESBLOQ**.

Interrupción de un ejercicio

Puede interrumpir el ejercicio para tomarse un descanso, beber agua o realizar otra actividad.

1. Pulse el botón Back. Se muestra la frecuencia cardíaca actual. Se interrumpe el registro del ejercicio. Aparece ▭ en lugar de ⊙⊙.
2. Seleccione **SEGUIR** pulsando los botones ▲ / ▼. Pulse OK para comenzar a grabar el ejercicio.

Cambio de los ajustes durante el ejercicio

Puede cambiar los ajustes mientras graba el ejercicio o puede interrumpir la grabación del ejercicio mientras modifica sus valores.

1. Si desea cambiar los valores sin detener la grabación del ejercicio, pulse y mantenga presionado el botón OK.
   De forma alternativa, si desea interrumpir la grabación del ejercicio pulse el botón Back y seleccione **AJUSTES** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
2. Aparece **FC ALARMA**, **FC LÍMITES**, y **FC VISTA**. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar Alarma, Límites o Vista. Pulse OK.

   FC Alarma: Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **NO** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   FC Límites: Si está utilizando OwnZone o Límites automáticos de la FC, seleccione **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE** o **BÁSICO** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK. Sus límites aparecen durante unos pocos segundos.
   De forma alternativa si está utilizando los límites Manual, los límites de la frecuencia cardíaca objetivo se muestran durante unos pocos segundos.
   FC Vista: Seleccione **FC** (pulsaciones por minuto) o **FC%** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   Si ha modificado los valores, la unidad de pulsera vuelve o bien a la modalidad Ejercicio o la modalidad de interrupción del ejercicio.

Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

Nota: *La unidad de pulsera muestra el ejercicio o la modalidad de interrupción del ejercicio si no presiona alguno de los botones en un minuto.*

Detención del ejercicio y visualización del resumen del ejercicio

1. Pulse el botón Back. Se muestra la frecuencia cardíaca actual. La grabación del ejercicio se detiene y aparece ▭.
2. Seleccione **SALIR** con los botones ▲ / ▼ y pulse OK.

Aparece **Resumen** del ejercicio.

Duración del ejercicio (hh.mm.ss)
Calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)
La frecuencia cardíaca máxima (máx) y media (Med.) de la sesión de ejercicio (ppm/%FC_{max}) alternan.

3. Pulse OK para entrar en el menú Ejercicio o pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

Nota:

- *La unidad de pulsera muestra la pantalla Hora del día al cabo de 5 minutos si se olvida detener la medición del ritmo cardíaco después de interrumpir el ejercicio y se quita el transmisor del pecho.*
- *Si desea detalles sobre el cuidado del transmisor después de practicar ejercicio, consulte el capítulo Cuidado y mantenimiento en la página 75.*

3.3 AJUSTES DEL EJERCICIO

En la modalidad **Ajustes del ejercicio** puede ver y seleccionar la sesión de entrenamiento y la frecuencia cardíaca (FC set) del ejercicio.

Los ajustes del ejercicio se combinan en valores de frecuencia cardíaca (FC set). Cambie los valores de FC set de forma que no tenga que modificar cada valor cuando comience a hacer ejercicio. Para obtener más información sobre cómo cambiar los valores de FC set, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK.
2. Aparece **Ejercicio**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AJUSTES**. Pulse OK. Los valores del ejercicio y de FC set alternan con los valores actuales del ejercicio.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIO** o **FC SET**. Pulse OK.

Nota: *Si ha apagado el programa, sólo puede modificar los valores de FC set. Active el programa en Ajustes del programa, consulte la página 23.*

Selección del ejercicio

5. Los **Ejercicios** y las sesiones de ejercicios del programa aparecen en el orden recomendado.
   Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar una de las sesiones de ejercicios del programa o para seleccionar el ejercicio manual. Pulse OK.
6. Seleccione el ejercicio mediante **SELECCIÓN** o vea los objetivos de la sesión de ejercicio seleccionando **VISTA**. Pulse OK.
   Si ha escogido Selección, el ejercicio se registra y la unidad de pulsera vuelve al menú Ejercicio.
   En el menú Vista, puede ver la información sobre el ejercicio con los botones ▲ / ▼.

Selección de FC set

Pueden vincular una frecuencia cardíaca (FC Set) a cada sesión de ejercicio. Para más información sobre FC set, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

5. Aparece **FC set** y **OWNZONE**, **GENERAL**, y **SILENCIO**. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar una de las frecuencias cardíacas. Pulse OK.
6. Seleccione FC set mediante **SELECCIÓN** o modifique el ajuste seleccionando **EDITAR** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   Si ha escogido Selección, FC set se vincula a la sesión de entrenamiento y la unidad de pulsera vuelve al menú Ajustes del ejercicio.
   Si selecciona Editar aparece **FC ALARMA**, **FC LÍMITES**, **FC VISTA** y **CAMB. NOM.** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar Alarma, Límites, Vista, o Cambiar de nombre. Pulse OK.
   FC Alarma: Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **NO** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   FC Límites: Seleccione **OWNZONE**, **AUTOMÁTIC.**, **MANUAL**, o límites **OFF** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   - Si selecciona OwnZone o Límites automáticos de la FC, pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE** o **BÁSICO.** Pulse OK. Los límites de la frecuencia cardíaca objetivo se muestran durante un momento.
   - De forma alternativa si selecciona FC Límites, pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite superior. Pulse OK. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite inferior. Pulse OK.

   FC Vista: Seleccione **FC** (pulsaciones por minuto) o **FC%** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Camb. Nom: Puede cambiar el nombre cada FC set con 8 letras. Los caracteres disponibles son los siguientes: 0-9, espacio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La letra ajustable está subrayada y parpadea. Pulse los botones ▲ / ▼ para cambiar la letra.
- Pulse OK para aceptar la letra seleccionada.
- Pulse Back para mover a una letra que ha ajustado previamente.
- Pulse y mantenga presionado OK para saltarse la modificación del resto de las letras.
- Después de modificar la última letra, pulse OK para volver a la vista FC Set.

Mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

3.4 OWNZONE

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11 es capaz de determinar automáticamente su zona de ritmo cardíaco individual para el ejercicio. Esto se denomina OwnZone (OZ) y puede determinarse durante un período de calentamiento que dura 1-5 minutos mientras se camina o se corre. También puede determinar su OwnZone con otro tipo de ejercicios. La idea principal consiste en empezar a practicar ejercicio lentamente con baja intensidad. Después se aumenta gradualmente la intensidad del ejercicio para aumentar el ritmo cardíaco. Con OwnZone, practicar ejercicio es más fácil y agradable. No se tiene que preocupar de cálculos o conjeturas para determinar la intensidad de su ejercicio.

Puede utilizar OwnZone para ajustar las zonas de entrenamiento del programa o para un entrenamiento eficaz y versátil. Hay cuatro zonas de intensidad de ejercicio diferentes, que puede seleccionar para la función OwnZone en el menú Ajustes: OwnZone Suave, Moderado, Intenso y Básico. Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

El método OwnZone asegura que tenga un entrenamiento versátil. OwnZone se basa en la medición de los cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante el calentamiento del ejercicio. La variación del ritmo cardíaco refleja los cambios de la fisiología del cuerpo. Si su ritmo cardíaco disminuye con demasiada lentitud o demasiada rapidez, o si supera el límite de seguridad durante la determinación de OwnZone, la unidad de pulsera selecciona el OwnZone más reciente. Como alternativa, si en la memoria no existe una determinación anterior de OwnZone y su OwnZone resulta fallido, se utiliza su zona de ritmo cardíaco basado en la edad.

3.4.1 DETERMINACIÓN DE LOS LÍMITES DEL RITMO CARDÍACO OWNZONE

Compruebe lo siguiente antes de empezar a determinar su valor OwnZone:

- Ha programado correctamente la información de usuario.
- Ha activado la función OwnZone. Cada vez que comience con la grabación de la información del ejercicio y la función OwnZone está activada, la unidad de pulsera comienza buscando su valor OwnZone. Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 63.

Deberá volver a definir su OwnZone siempre que:

- Haya cambiado su entorno de ejercicio o la modalidad de ejercicio.
- Al iniciar el ejercicio no se siente bien, p.ej. si está estresado o enfermo.
- Haya cambiado sus ajustes.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Aparece **Ejercicio**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INICIO** y pulse OK. Aparece **OwnZone** en la pantalla.
   Si desea omitir la determinación de OwnZone y utilizar el valor OwnZone determinado previamente, pulse OK y vaya al paso 5.
4. Comienza la determinación OwnZone. OwnZone se determina en cinco fases.

OZ ▸ _ _ _ _ Camine despacio durante 1 minuto. Mantenga su ritmo cardíaco por debajo de 100 ppm durante esta primera fase. Después de cada fase escuchará un pitido (si los ajustes de sonido están activados) y la pantalla se iluminará automáticamente (si antes ha encendido una vez la luz de fondo), para indicar el final de la fase.

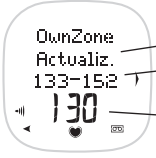
OZ ▸▸ _ _ _ Camine a ritmo normal durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▸▸▸ _ _ Camine a ritmo ligero durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▸▸▸▸ _ Corra a ritmo lento durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▸▸▸▸▸ Corra a ritmo ligero durante 1 minuto.

5. En algún momento entre las fases 1 y 5 escuchará dos pitidos. Indican que se ha determinado su OwnZone.
   Si la determinación de OwnZone tiene éxito, se muestra la siguiente información:



OwnZone Actualiz.
Los límites de OwnZone en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (%FC_{max}), dependiendo de los ajustes
Su frecuencia cardíaca actual

Si la determinación de OwnZone no se ha realizado con éxito, se muestra **OwnZone Límites** y los límites de OwnZone determinados previamente (ppm/%FC_{max}). Si no ha determinado antes el valor OwnZone, se utilizan los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.

Ya puede continuar con su ejercicio. Procure mantenerse dentro de la zona del ritmo cardíaco indicada para aprovechar al máximo los beneficios de la sesión de entrenamiento.

4. CONTROL DE SU PROGRESO

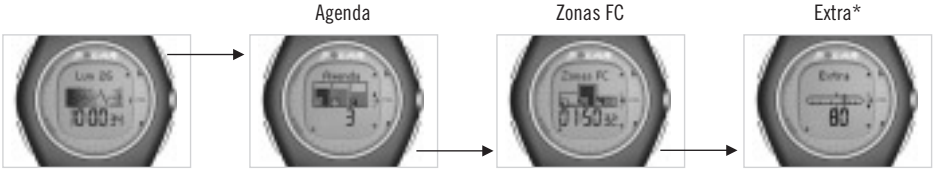
Este capítulo describe como controlar su progreso con el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar.
Con la ayuda de la agenda electrónica puede comparar sus objetivos con los valores que ha alcanzado y ver si está consiguiendo los objetivos marcados. Para obtener más información, consulte el capítulo Agenda en esta página.

El sobre en la pantalla le recuerda automáticamente que compruebe la agenda semanalmente y realice la prueba de condición física mensualmente. Para obtener más información, consulte la sección Seguimiento semanal y mensual en la página 41.

4.1 AGENDA

Esta sección describe cómo comparar la duración del ejercicio, el recuento, las calorías y la duración en diferentes zonas de intensidad y los valores que usted se ha marcado frente a los objetivos que ha conseguido. Así dispondrá de información fiable e inmediata sobre su evolución y sabrá si está alcanzando sus objetivos de la manera prevista.

La agenda incluye la información de seguimiento para la semana actual del calendario.
La información sobre el ejercicio se guarda en la agenda si la sesión de entrenamiento ha durado al menos diez minutos.



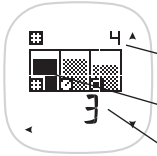
1. Empiece en la pantalla Hora del día del día y pulse el ▲ botón.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para deslazarse por las agendas.
3. Pulse OK para abrir el menú. Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por los valores.

Nota:

- *Si no ha creado un programa, o si ha apagado el programa, sólo aparecen los valores que ha alcanzado.*
- *La unidad de pulsera pone a cero automáticamente la agenda y las zonas de frecuencia cardíaca a las 12 de la noche entre el domingo y el lunes. Al mismo tiempo, la semana anterior de la agenda se guarda en el archivo Agenda.*

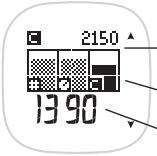
** La Agenda de datos adicionales (Extra) estará disponible después de que la haya activado en el menú Ajustes.*

4.1.1 AGENDA



Cont. Eje
(recuento de sesiones de ejercicio)
Recuento del ejercicio previsto por semana
La barra de recuento de ejercicio aparece resaltada
El recuento total del ejercicio que ha conseguido

Durac. Eje
(duración del ejercicio)
Duración prevista del ejercicio por semana
La barra de la duración del ejercicio aparece resaltada
La duración total del ejercicio que ha conseguido



Calorías (Cal/kcal)
Calorías previstas consumidas semanalmente durante el ejercicio
La barra de calorías aparece resaltada
El total de calorías quemadas durante el ejercicio

Pulse Back para volver a la vista Agenda y pulse el botón ▼ para pasar a la vista de las zonas de frecuencia cardíaca. Pulse OK.
Mantenga presionado Back si desea volver a la pantalla Hora del día.

4.1.2 ZONAS FC

Suave
Duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad suave.
Barra de la zona de intensidad resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

Moderado
Duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad moderada.
Barra de la zona de intensidad resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

Intenso
Duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad intensa.
Barra de la zona de intensidad resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

Pulse Back para volver a las zonas de FC y pulse el botón ▼ para pasar a la vista Extra. Pulse OK. Alternativamente, pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

Cambio de la vista de agenda predeterminada

Pulse Back para volver a la Agenda o a la vista de las Zonas FC. El valor visualizado previamente se va a establecer como valor predeterminado.
La próxima vez que escriba en la Agenda o en la vista de las zonas de FC se mostrará el valor predeterminado.
Valor predeterminado

4.1.3 AGENDA DE DATOS ADICIONALES

La Agenda de datos adicionales estará disponible después de que la haya activado en el menú Ajustes.

En la Agenda de datos adicionales puede definir su propio objetivo, que podrá controlar a diario o semanalmente. Este objetivo puede ser su peso o alguna cosa más que elija. En el menú Ajustes puede establecer los objetivos y cambiar la frecuencia de actualización. Para obtener más información, consulte la sección Ajustes de la agenda en la página 67.

Su valor objetivo
Su valor actual

- Si selecciona el reajuste semanal, la unidad de pulsera pondrá automáticamente a cero el valor a medianoche entre el domingo y el lunes.
- Si ha seleccionado el reajuste manual, usted mismo podrá poner a cero el valor cuando lo desee.

Cómo actualizar el valor de la Agenda de datos adicionales

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse el ▲ botón.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **Extra**. Pulse OK.
3. Ajuste el valor actual con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

4.2 SEGUIMIENTO SEMANAL Y MENSUAL

4.2.1 SEGUIMIENTO SEMANAL

La función de seguimiento semanal revisa automáticamente su progreso y le recuerda que debe comprobar los ejercicios de la semana pasada. El aviso aparece a medianoche entre el domingo y el lunes.

1. Pulse el botón ▲ para abrir el aviso ✉.
2. Aparece **VERIFICANDO SUS EJERCICIOS SEMANALES**. Pulse OK para comprobar los ejercicios de la semana anterior o pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

Aparecerá **Resultado** y la siguiente información:
Recuento total del ejercicio realizado la semana pasada
Duración total del ejercicio
El total de las calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)
Porcentaje del objetivo semanal alcanzado

El trofeo alterna con la pantalla de resultados, cuando se hayan alcanzado más del 75% de las calorías que se había previsto quemar.

3. Volver a la pantalla Hora del día pulsando OK.

Nota: *En la pantalla Hora del día el trofeo queda como una imagen alternativa para la semana próxima. Puede cambiar la imagen manteniendo presionando el botón ▲.*

4.2.2 SEGUIMIENTO MENSUAL

La unidad de pulsera le recuerda automáticamente realizar la prueba de esfuerzo el primer día del mes si no ha realizado la Prueba de condición física durante un mes.

1. Pulse el botón ▲ para abrir el aviso .
2. Aparece **PRUEBE SU OWNINDEX**. Pulse OK para acceder al menú Prueba de condición física. Si no desea realizar la prueba de condición física, pulse el botón Back para volver a la pantalla Hora del día. Si desea obtener más información sobre la Prueba de condición física, consulte la sección Prueba de condición física de Polar - OwnIndex en la página 49.

5. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA EN UN ARCHIVO

El archivo incluye información en las sesiones de ejercicio grabadas. El archivo Ejercicio incluye información sobre las 12 últimas sesiones de entrenamiento.

- En el **archivo Ejercicio** puede ver información detallada sobre las sesiones de entrenamiento de la semana actual, como la duración del ejercicio, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca máxima y media y la hora del ejercicio en diferentes zonas de intensidad.
- En el **archivo Agenda** puede ver los valores totales semanales de las últimas doce semanas.
- En el **archivo Totales** puede ver sus valores acumulados totales, el recuento del ejercicio, la hora y las calorías quemadas en muchos ejercicios comenzando desde la última puesta a cero.

Cuando el archivo se haya llenado, la información más antigua del archivo se sustituye por la más reciente. Si desea guardar los datos del ejercicio durante un período de tiempo más largo, transfiera el archivo al Polar Fitness Trainer (Entrenador personal de Polar). Para obtener más información, consulte la sección Transferencia de datos en la página 74.

Pulse Pulse Pulse

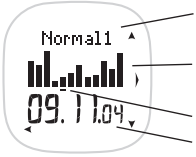
Ejercicios ▼ **Totales** ▼ **Agenda** ▼ **Enviar**

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Archivo**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIOS**, **TOTALES**, **AGENDA** o **ENVIAR**. Pulse OK.

Nota: *Si aparece* ***Vacío*** *no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

5.1 ARCHIVO EJERCICIO

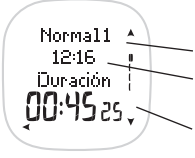
Aparecerá la siguiente información:



Nombre del ejercicio, si se ha seleccionado el ejercicio programa durante el entrenamiento. De forma alternativa, si se ha seleccionado el ejercicio manual, aparece Ejercicio.
Las barras gráficas indican la cantidad de ejercicio realizado. La altura de la barra indica la duración del ejercicio.
El ejercicio seleccionado se muestra mediante un cursor.
Fecha en la que se ha realizado el ejercicio

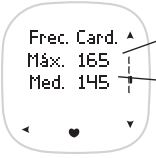
Seleccione el ejercicio con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Desplácese por la siguiente información con los botones ▲ / ▼.



Duración
Nombre del ejercicio
Hora del día en la que ha comenzado el ejercicio
Duración del ejercicio (hh.mm.ss)

Calorías
El total de las calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)
Porcentaje de grasa de las calorías quemadas



Frecuencia cardíaca
La frecuencia cardíaca máxima (Máx.) y
media (Med.) en pulsaciones por minuto alternan con el porcentaje de la lectura de la frecuencia cardíaca máxima.

Zonas de FC (mostrado si se ha seleccionado el ejercicio programa durante el entrenamiento)
Pulse OK para ver la información de las zonas de intensidad Suave, Moderado e Intenso.
Pulse los botones ▲ / ▼ para deplazarse por las intensidades.

La duración prevista del ejercicio en la zona de intensidad seleccionada
La barra de la zona de intensidad aparece resaltada
Duración del ejercicio en la zona
Pulse Back para volver a la vista de las zonas de FC.

Tiempo en zona (se muestra si se ha seleccionado el ejercicio manual durante el ejercicio y los límites de FC están activados)
Límites del ritmo cardíaco
Duración del ejercicio entre los límites de la frecuencia cardíaca

Pulse el botón Back para volver al archivo Ejercicio.
Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

Borrar el archivo

1. De forma alternativa si desea borrar el archivo seleccionado, pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **BORRAR STATUS**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.
3. Si selecciona Sí, la unidad de pulsera muestra **ESTÁ SEGURO?** Si no desea borrar el archivo, seleccione **NO**. Seleccione **Sí** para borrar el archivo. Pulse OK.
   ¡Nota! Después de borrar el archivo no se puede recuperar.

5.2 ARCHIVO TOTALES

En el archivo Totales puede ver el tiempo total acumulado de ejercicio, la duración y las calorías quemadas en varios ejercicios partiendo desde la última puesta a cero.

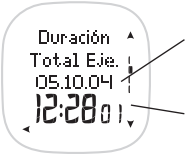
1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Archivo**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TOTALES**. Pulse OK.

Nota: *Si aparece **Vacío** no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

Desplácese por la siguiente información con los botones ▲ / ▼.

Total Ej. Contador (recuento de sesiones de ejercicio)
La última fecha de puesta a cero del recuento acumulado total.
Recuento total de ejercicios comenzando desde la última puesta a cero.

Nota: *Cuando haya registrado 65.535 sesiones, el recuento acumulado total se pone a cero automáticamente.*



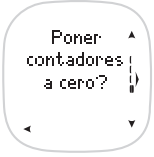
Duración Total Eje.
La última fecha de puesta a cero de la duración total acumulada del ejercicio.
Duración total acumulada del ejercicio durante varias sesiones de entrenamiento, comenzando a partir de la última puesta a cero.

Nota: *La duración total del ejercicio se muestra en horas y minutos hasta que alcance las 99 horas y 59 minutos. Después de esto, la duración total del ejercicio se muestra en horas hasta alcanzar 9.999 horas y la duración total del ejercicio se pone a cero automáticamente.*

Total Calorías
La última fecha de puesta a cero del total de calorías acumuladas.
Calorías totales acumuladas quemadas durante varias sesiones de ejercicio, comenzando en la anterior puesta a cero.

Nota: *Cuando haya quemado 999.999 kcal (o calorías), las calorías totales acumuladas se pondrán a cero automáticamente.*

Puesta a cero de los contadores totales



1. Aparece **Poner contadores a cero?** Pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la puesta a cero de **TODOS** (todos los contadores totales), **CONT. EJE.** (recuento total), **DURACIÓN** (duración total) o **CALORÍAS** (total Cal/kcal). Pulse OK.
3. Aparece **ESTÁ SEGURO?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

5.3 ARCHIVO AGENDA

En el archivo Agenda puede consultar la información semanal de la Agenda que se guarda automáticamente. El archivo Agenda incluye información sobre las últimas 12 semanas. Cuando se haya llenado el archivo Agenda, la información de la semana siguiente reemplaza a la más antigua. La semana de la agenda se guarda en el archivo Agenda el domingo a medianoche. A la misma hora, se pone a cero la agenda.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Archivo**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AGENDA**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **CONT. EJE.** (recuento del ejercicio), **DURAC. EJE** (duración del ejercicio), **CALORÍAS**, **ZONAS FC**, o **EXTRA**. Pulse OK.

Nota: *Si aparece* ***Vacío*** *no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

Desplácese a la siguiente información guardada con los botones ▲ / ▼. El cursor negro se mueve dependiendo de la semana. Pulse Back para volver a la vista de la Agenda.

Cont. Eje (recuento de sesiones de ejercicio)
Aparece el último día de la semana seleccionada (Domingo)
Recuento acumulado del ejercicio

Durac. Eje (duración del ejercicio)
Aparece el último día de la semana seleccionada
Duración acumulada del ejercicio (hh.mm.ss)

Calorías
Aparece el último día de la semana seleccionada
Calorías gastadas acumuladas del ejercicio (Cal/kcal)

Zonas FC
Aparece el último día de la semana seleccionada
La duración del ejercicio objetivo en la zona de intensidad Moderada.
Pulse OK para ver la duración del ejercicio objetivo en diferentes zonas de intensidad.
Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por las intensidades. Pulse Back para volver a la vista de las zonas de FC.

Extra
Aparece el último día de la semana seleccionada
El valor exacto introducido esa semana

Nota: *La agenda de datos adicionales sólo aparecerá si se ha activado la vista de la Agenda en el menú Ajustes. Si selecciona la puesta a cero manual de la Agenda de datos adicionales, los valores no se guardarán en el archivo Agenda.*

6. PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DE POLAR - OWNINDEX

OwnIndex es un resultado de la prueba de condición física Polar, una forma rápida, segura y sencilla de determinar la condición física aeróbica. OwnIndex se calcula en función del ritmo cardíaco, la variación de este ritmo en el reposo, el sexo, la estatura, el peso corporal y la actividad física evaluada por el individuo. OwnIndex es un valor comparable a VO_{2max} (ml/kg/min) y representa un índice muy utilizado para reflejar la condición física aeróbica.

La condición física aeróbica o cardiovascular tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. Cuanto mejor sea la condición física aeróbica, más fuerte y eficaz será el corazón. Una buena condición física aeróbica tiene muchas ventajas para la salud. Por ejemplo, se reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ictus y tensión arterial elevada. Para mejorar su condición física aeróbica, son necesarios como mínimo 6 semanas de entrenamiento regular para poder ver un cambio apreciable en el OwnIndex. La mejoría será más rápida en los individuos con peor condición física. Los individuos más activos necesitarán un período de tiempo mayor.

Los ejercicios ideales para mejorar la condición física aeróbica son los que utilizan grupos de músculos grandes como, por ejemplo, andar, hacer jogging, natación, remo, patinaje, esquí de fondo y ciclismo.

Para poder determinar el nivel de actividad física actual, empiece midiendo el OwnIndex un par de veces durante las dos primeras semanas para obtener un valor de referencia fiable. A partir de entonces, repita la prueba una o dos veces al mes para realizar un seguimiento del progreso de su condición física.

La prueba de condición física Polar está dirigida a adultos que se encuentren en buena forma.

6.1 REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

Nota: *Antes de poder realizar la prueba de condición física Polar, es necesario introducir la información de usuario personal y el nivel de actividad física a largo plazo en el menú Ajustes usuario (consulte la página 68) y que lleve puesto el transmisor (consulte la página 12).*

La prueba dura de 3 a 5 minutos.

Para obtener unos resultados fiables, es necesario aplicar los siguientes requisitos básicos:

- Puede realizar la prueba en cualquier sitio, en su casa, en la oficina y en el gimnasio, siempre que el ambiente sea tranquilo. No debe haber ruidos (por ejemplo, televisión, radio, teléfonos) y nadie que le moleste.
- Siempre que realice la prueba, hágalo en las mismas condiciones: lugar, hora del día y entorno.
- Debe estar relajado y tranquilo.
- Procure no comer mucho ni fumar en las 2-3 horas previas a la prueba.
- Evite realizar esfuerzos físicos intensos así como consumir bebidas alcohólicas o estimulantes farmacológicos el día de la prueba y el día anterior a la misma.
- **Túmbese y relájese** durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

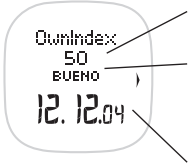
1. En la pantalla Hora del día pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Test**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TEST**. Pulse OK.

La prueba comienza como un **Fitness Test** y muestra su frecuencia cardíaca. El aumento en el número de flechas indica que la prueba se está realizando. Relájese. Ponga las manos al lado del cuerpo, no se mueva y limite la comunicación con los de su alrededor.

Nota:

- *Si no ha establecido su nivel de actividad física a largo plazo en Ajustes de usuario, se mostrará **Actividad**. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TOP**, **INTENSA**, **MODERADA** o **SUAVE**. Para obtener más información sobre los niveles de actividad, consulte la página 69.*
- *Si aparece **FALTAN AJUSTES USUARIO**, significa que faltan algunos ajustes de usuario. Pulse OK para realizar todos los ajustes. Para obtener más información, consulte la sección Ajustes de usuario en la página 68.*
- *Puede interrumpir la prueba en cualquier momento pulsando el botón Back. Aparece **Fitness Test Fallido** durante unos segundos. No se sustituye el valor OwnIndex más reciente.*
- *Si la unidad de pulsera no detecta su ritmo cardíaco al principio de la prueba o durante la misma, ésta fallará. Compruebe que los electrodos del transmisor están mojados y que la banda está bien ajustada.*

Cuando la prueba ha finalizado, aparece la siguiente información.



Su valor OwnIndex (VO_{2max}, ml/kg/min) y su clasificación de condición física (para más información consulte el capítulo Clases de condición física en la página 53)
Fecha de la prueba

4. Pulse OK. Aparece **ACTUALIZAR USUARIO?**
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.
   Seleccione No, sólo si conoce el valor VO_{2max} medido en laboratorio y difiere en más de una clase de condición física (consulte la página 53) del resultado OwnIndex. En este caso, su valor OwnIndex se guarda sólo en la tendencia de la prueba de condición física.
   Si selecciona Sí, el valor OwnIndex se guarda en los ajustes de usuario o la tendencia de la prueba de condición física.
6. Continúe viendo la tendencia de la prueba de la condición física (paso 3, página 52) o pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

6.2 TENDENCIA DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

La tendencia de la prueba de condición física contiene los resultados OwnIndex. En la tendencia de la prueba de condición física puede ver los 47 resultados OwnIndex más recientes. Cuando la vista de la tendencia se llena, el próximo resultado OwnIndex sustituye al más antiguo. Si desea guardar los datos del ejercicio durante un período de tiempo más largo, transfiera la tendencia de la prueba de condición física al servicio Web del entrenador Personal de Polar utilizando el menú Test Send (Envío de prueba). Para obtener más información, consulte la sección Transferencia de datos en la página 74.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Test**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TENDENCIA**. Pulse OK.
   Aparecerá la siguiente información:

La fecha más reciente de la prueba
Tendencia gráfica de los resultados OwnIndex
Su valor OwnIndex más reciente

Pulse los botones ▲ / ▼ para mostrar los valores analizados:
Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día o continúe con el borrado del valor OwnIndex.

Borrado del valor OwnIndex

1. Pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) para empezar a borrar el valor seleccionado.
2. Aparece **BORRAR VALORES?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**.
3. Pulse OK. La unidad de pulsera vuelve a la vista de la Tendencia de la prueba de condición física.

6.2.1 CLASES DE CONDICIÓN FÍSICA

El resultado de la prueba de condición física de Polar, su valor OwnIndex, resulta más significativo cuando se compara con los valores individuales y los cambios producidos en ellos. Este índice también puede interpretarse según su sexo y edad. Localice su OwnIndex en la tabla siguiente para conocer su clasificación de condición física cardiovascular comparada con los resultados de personas de su misma edad y sexo.

	EDAD	1 MUY BAJO	2 BAJO	3 ACEPTABLE	4 MODERADO	5 BUENO	6 MUY BUENO	7 EXCELENTE
HOMBRES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MUJERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La clasificación se basa en el análisis en la documentación de 62 estudios en los se midió VO_{2max} directamente en adultos sanos de Estados Unidos, Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

7. ACTUALICE SU PROGRAMA

Hay dos formas de cambiar su programa: modificando las sesiones del ejercicio de su programa actual y creando un programa completamente nuevo.

Si desde el principio tiene la sensación de que algunas sesiones de ejercicio son demasiado intensas o demasiado suaves, puede cambiar los objetivos de la sesión de ejercicio. Para obtener más información, consulte la sección Ver y modificar su programa en la página 17.

Puede crear un programa nuevo si:

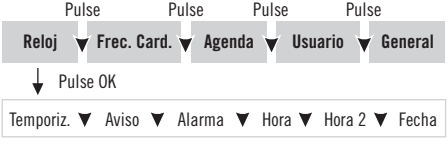
- ha podido llevar a cabo el programa tal y como ha planeado y si ha avanzado por lo menos hasta la siguiente clase de condición física (consulte la página 53)
- el programa que ha creado no mejora su condición física
- el programa que ha creado es demasiado intenso o demasiado suave
- si tiene otro tipo de problemas en la realización del programa o si su situación ha cambiado. Por ejemplo, puede dedicarle más tiempo al ejercicio si desea mejorar su condición física en lugar de mantenerla.

8. AJUSTES

En el menú Ajustes, puede ver o cambiar la información que ha fijado anteriormente, tal como la hora del día o la fecha o puede fijar información como los límites de la frecuencia cardíaca, el volumen y los ajustes de la alarma.

8.1 AJUSTES DEL RELOJ

Tenga en cuenta que la hora y la fecha se pueden presentar de dos maneras. Seleccione el modo de presentación cuando ajuste la hora en el modo de 12 horas (fecha: mes, día, año) o el modo de 24 horas (fecha: día, mes, año).



1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar los valores **TEMPORIZ.**, **AVISO**, **ALARMA**, **HORA**, **HORA2**, o **FECHA**. Pulse OK para seleccionar los ajustes deseados.

Nota:

- *Para volver a la pantalla Hora del día desde cualquier menú pulse y mantenga presionado el botón Back.*
- *También puede fijar los ajustes del reloj pulsando y manteniendo presionado el botón Back en la pantalla Hora del día.*
- *Puede saltarse los valores de la fecha y la hora y aceptarlos tal y como son pulsando y manteniendo presionado el botón OK.*

8.1.1 AJUSTE DEL TEMPORIZADOR

Puede ajustar el cronómetro para que suene la alarma una vez después de un tiempo establecido.

- Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
- Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK. El cronómetro comienza a funcionar y aparece **Temporiz**.

Mientras el cronómetro esté en funcionamiento, se puede reiniciar pulsando OK o puede detenerlo pulsando Back. Puede cambiar la pantalla manteniendo presionado el botón. El cronómetro sigue funcionando incluso si no está en la pantalla.

Desactivado de la alarma del cronómetro

Cuando **Temporiz.** parpadea en la pantalla y suena la alarma, pulse el botón Back y detenga la alarma. Cuando la alarma se detiene, la pantalla se ilumina automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Si no detiene la alarma, sonará durante un minuto y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día.

Nota:

- *La alarma del cronómetro se activará en todos los menús excepto en el menú Ejercicio. Cuando suena la alarma y está en alguno de los otros menús, la unidad de pulsera muestra la vista de alarma del cronómetro.*
- *Si los botones están bloqueados cuando suena la alarma, los botones funcionarán normalmente.*

8.1.2 AJUSTES DE AVISO

Puede establecer siete avisos diferentes para que le avisen de eventos importantes o le recuerden que debe de hacer ejercicio a una hora determinada. Puede modificar el texto del aviso, la fecha, la hora, la alarma, el período de repetición y vincular una sesión de ejercicio a un aviso.

Adición de un aviso

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AVISO**. Pulse OK.
5. Si no ha fijado un aviso antes de que aparezca **AÑADIR**. Pulse OK para fijar el primer aviso. Una vez que ha fijado el primer aviso, se añade a la lista. Elija el aviso para modificarlo.

Aviso Fecha:

6. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**). Pulse OK.
7. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
8. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**aa**). Pulse OK.

Aviso Hora:

9. Si está utilizando el modo de 12 horas: seleccione **AM** o **PM** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
10. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar las **horas**. Pulse OK.
11. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar los **minutos**. Pulse OK.

Alarma:

12. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar una alarma de aviso. Dependiendo de su selección, la alarma de aviso se activa **1 DÍA**, **1 HORA**, **30 MIN**, o **10 MIN** antes o en el momento del aviso (**PUNTUAL**). Pulse OK.

Repetición:

13. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar un tiempo de repetición. El aviso se activará a la misma hora **ANUAL**, **MENSUAL**, **SEMANAL**, **DIARIA**, o **CADA HORA** o puede fijar el aviso para que se active sólo **UNA VEZ** o desactivar (**NO**) el aviso. Pulse OK.

Nota: *Si desactiva el aviso, puede activarlo más tarde seleccionando el tiempo de repetición.*

Ejercicio:

14. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar un ejercicio y vincularlo al aviso o **NINGUNO** si no desea vincular el aviso a una sesión de ejercicio. Pulse OK.

Nota: *Si no ha creado un programa, no puede vincular una sesión de ejercicio a un aviso, sólo está disponible NINGUNO.*

Modificación del texto de aviso:

Puede renombrar avisos con ocho letras. Los caracteres disponibles son los siguientes: 0-9, espacio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

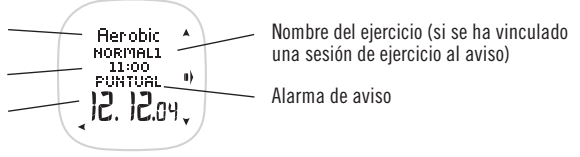
- La letra ajustable está subrayada y parpadea. Pulse los botones ▲ / ▼ para cambiar la letra.
- Pulse OK para aceptar la letra seleccionada.
- Pulse Back para pasar a una letra ajustada previamente.
- Pulse y mantenga presionado OK para saltarse la modificación del resto de las letras.
- Después de modificar la última letra, pulse OK. La unidad de pulsera vuelve al menú de selección de aviso.

Continúe visualizando y modificando los avisos o vuelva a la pantalla Hora del día pulsando y manteniendo presionado el botón Back.

Ver y modificar avisos

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AVISO**. Pulse OK.

Seleccione el aviso deseado con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
Aparecerá la siguiente información:



5. Pulse OK para modificar el aviso.
   De forma alternativa, pulse Back para volver al menú Reminder Selection (Selección de aviso).
   De forma alternativa, vea el resto de los avisos pulsando y manteniendo presionados los botones ▲ / ▼.
6. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIO**, **HORA**, **ALARMA**, **FECHA**, **REPETICIÓN**, o **TEXTO** para modificar o seleccionar **BORRAR** para borrar el aviso. Pulse OK.

7. Modifique el valor seleccionado tal y como se describe en la sección Adición de un aviso en la página 57.
   De forma alternativa, si seleccionar Borrar, la unidad de pulsera muestra **BORRAR AVISO?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.

Nota: *Después de borrar el aviso no lo puede restaurar.*

Desactivado de la alarma del aviso

Cuando aparece **SNOOZE?** y la información del aviso y suene la alarma, pulse el botón Light (Luz) para detener la alarma. El texto de aviso sigue en la pantalla. Pulse el botón Back para salir de la vista del aviso. Cuando salga de la vista de aviso la pantalla se ilumina automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Pulse el botón OK para silenciar la alarma durante 10 minutos y para que el cronómetro comience a funcionar. Si no detiene la alarma, sonará durante un minuto y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Puede cambiar la pantalla manteniendo presionado el botón ▲.

Nota:

- *La alarma del aviso se activará en todos los menús excepto en el menú Ejercicio. Si suena la alarma y está en alguno de los otros menús, la unidad de pulsera muestra la vista de alarma del aviso.*
- *Sólo puede sonar la alarma de un aviso. Si dos o más de los avisos tienen la misma fecha y hora de alarma sonará el primero de ellos.*
- *Si los botones están bloqueados cuando suena la alarma, los botones funcionarán normalmente.*

8.1.3 AJUSTE DE LA ALARMA

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **ALARMA**. Pulse OK.

5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **DIARIA**, **LUN-VIE** o **OFF**. Pulse OK.
   Si selecciona off, pulse OK y continúe desde el siguiente ajuste.
   Si está utilizando el modo de 12 horas: seleccione **AM** o **PM** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
7. Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Desactivado de la alarma

Cuando aparezca **SNOOZE?** la alarma suena y la luz de fondo parpadea. Pulse el botón Back y detenga la alarma. Cuando la alarma se detiene, la pantalla se ilumina automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Pulse el botón OK o los botones ▲ / ▼ para silenciar la alarma durante 10 minutos y para que el cronómetro comience a funcionar. Si no detiene la alarma, sonará durante un minuto y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día.

Nota:

- *La alarma se activará en todos los menús excepto en el menú Ejercicio. Cuando suena la alarma y está en alguno de los otros menús, la unidad de pulsera muestra la vista de alarma.*
- *Si los botones están bloqueados cuando suena la alarma, los botones funcionarán normalmente.*

8.1.4 AJUSTE DE LA HORA

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 3, página 60.

4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HORA**. Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la modalidad de hora de **12 H** o **24 H**. Pulse OK.
   Si selecciona el modo 12 h, seleccione **AM** o **PM** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
7. Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

8.1.5 AJUSTE DE HORA 2

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 3, página 60.

4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HORA2**. Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar la diferencia de la hora (**hh.mm**). La hora cambia a intervalos de 30 minutos. Pulse OK.

Nota: *En la pantalla Hora del día puede cambiar la zona horaria manteniendo presionando el botón ▼.*

8.1.6 AJUSTE DE LA FECHA

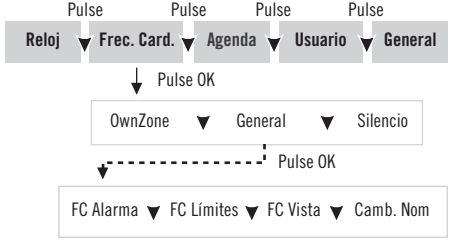
Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 3, página 60.

4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **FECHA**. Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**). Pulse OK.
6. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
7. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**aa**). Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

8.2 AJUSTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

En el menú FC set (Frecuencia cardíaca) puede modificar los ajustes utilizados durante las sesiones de ejercicio. Los ajustes del ejercicio, los límites de la frecuencia cardíaca así como los ajustes de la alarma y el modo de vista se combinan en FC set. Con FC set, puede utilizar fácilmente los ajustes de ejercicio deseados y no necesita ajustar cada valor por separado.



1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **FREC.CARD.** Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar FC Set: **OWNZONE**, **GENERAL**, o **SILENCIO**. Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ **FC ALARMA**, **FC LÍMITES**, **FC VISTA**, o **CAMB. NOM** para el valor de la frecuencia cardíaca. Pulse OK.

Valores predeterminados de FC set:

Nombre	FC Límites	FC Alarma	FC Vista
OwnZone	OwnZone	Vol 2	FC
General	Automátic	Vol 2	FC
Silencio	Automátic	Off	FC

Por ejemplo, puede utilizar OwnZone FC Set cuando haga ejercicio al aire libre si desea hacer ejercicio en función de los límites de la frecuencia cardíaca determinados en OwnZone. General es apto para hacer ejercicio al aire libre si no desea utilizar OwnZone. Silencio FC set es excelente en sesiones aeróbicas en las que no desea molestar a otras personas con pitidos.

1. Valor del volumen de la alarma de FC
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **OFF**. Pulse OK.

2. Ajuste de los límites de FC
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **AUTOMÁTIC.**, **MANUAL** o **OFF**. Pulse OK.

OWNZONE: Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE** o **BÁSICO** para OwnZone. Pulse OK.
La unidad de pulsera muestra los límites OwnZone determinados previamente en la zona seleccionada. Si no ha realizado OwnZone, se muestran los límites establecidos en función de su edad. Estos límites se utilizan si la próxima determinación de OwnZone falla.
Pulse OK para volver a la vista FC Set.
Para obtener más información sobre cómo determinar los límites de OwnZone, consulte la sección OwnZone en la página 34.

AUTOMÁTIC: Cálculo automático de los límites de la frecuencia cardíaca basados en la edad.
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE** o **BÁSICO**. Pulse OK. La unidad de pulsera muestra los límites del ritmo cardíaco en función de la fecha de nacimiento introducida.
Pulse OK para volver a la vista FC Set.

Limites	Ejercicio
INTENSO	La zona de intensidad **INTENSO** (80-90% FC_{max}) es para ejercicio de relativamente corta duración a alta intensidad. Hacer ejercicio en esta zona ocasiona dificultad respiratoria, fatiga muscular, cansancio y aumenta la capacidad de rendimiento máximo.
MODERADO	Hacer ejercicio en la zona de intensidad **MODERADO** (70-80% FC_{max}) es particularmente eficaz para mejorar la condición física aeróbica. Se recomienda a personas que hacen ejercicio regularmente.
SUAVE	Hacer ejercicio en la zona de intensidad **SUAVE** (60-70% FC_{max}) es bueno para mejorar la salud y la condición física. También mejora la resistencia básica y le ayuda a recuperarse de entrenamientos más duros.
BÁSICO	Límites para el ejercicio **BÁSICO** (65-85% FC_{max}). Esta zona de intensidad es apropiada para el ejercicio aeróbico intenso.

MANUAL: En lugar de determinar la zona de frecuencia cardíaca utilizando OwnZone o los límites automáticos, puede determinar los límites de la frecuencia cardíaca objetivo manualmente utilizando la fórmula de la edad.

La zona de ritmo cardíaco objetivo es un intervalo entre los límites de ritmo cardíaco superior e inferior expresado como porcentaje del ritmo cardíaco máximo (FC_{max}) o como pulsaciones por minuto (ppm). FC_{max} es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La unidad de pulsera calcula FC_{max} en función de la edad: Frecuencia cardíaca máxima = 220-edad. Para un cálculo más exacto de su FC_{max}, consulte a su médico o especialista deportivo para realizar una prueba de esfuerzo.

La unidad de pulsera muestra los límites de frecuencia cardíaca determinados previamente. De forma alternativa, si no ha determinado los límites manuales antes, se mostrarán los límites basados en la edad
Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite **superior**. Pulse OK.
Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite **inferior**. Pulse OK.

OFF: La función se desactiva y no hay límites de la frecuencia cardíaca objetivo durante la sesión de entrenamiento.

La siguiente tabla muestra las zonas de frecuencia cardíaca objetivo en pulsaciones por minuto (ppm) calculados en función de la edad a intervalos de 5 años. Calcule su propio FC_{max}, anote sus propias zonas de frecuencia cardíaca objetivo y seleccione las que más le convengan para su ejercicio.

Edad	FC_{max} (220-edad)	Suave* 60-70% de FC_{max}	Moderado 70-80% de FC_{max}	Intenso 80-90% de FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

** La definición de la intensidad del ritmo cardíaco objetivo de Polar se modifica en función de las recomendaciones de las autoridades científicas sobre el ejercicio según las que la intensidad Suave puede alcanzar niveles inferiores al 60% de FC_{max}.*

3. Ajuste de la vista FC

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **FC** (pulsaciones por minuto), o **FC%** (porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima). Pulse OK.

4. Cambio de nombre de FC set

Puede cambiar el nombre cada FC set con 8 letras. Los caracteres disponibles son los siguientes: 0-9, espacio, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- La letra ajustable está subrayada y parpadea. Pulse los botones ▲ / ▼ para cambiar la letra.
- Pulse OK para aceptar la letra seleccionada.
- Pulse Back para mover a una letra que ha ajustado previamente.
- Pulse y mantenga presionado OK para saltarse la modificación del resto de las letras.
- Después de modificar la última letra, pulse OK para volver a la vista FC Set.

8.3 AJUSTES DE LA AGENDA

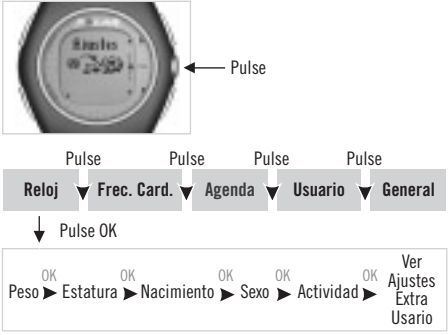
En los ajustes de la agenda puede modificar los valores de la Agenda de datos adicionales.
La Agenda de datos adicionales puede utilizarse para seguir un valor definido por usted mismo. Por ejemplo, este valor puede ser el peso o alguna otra medición personal que elija.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AGENDA**. Pulse OK.
4. **Vist Extra** (Vista de la Agenda de datos adicionales): Pulse los botones ▲ / ▼ para activar o desactivar la Agenda de datos adicionales **ON** o **OFF**. Pulse OK.
   Si selecciona desactivado, la Agenda de datos adicionales no puede accederse en Agenda. Omita los pasos 5-7.

5. **Aumentar**: Pulse los botones ▲ / ▼ para establecer la precisión del valor definible (1, 0.5 o 0.1). Esta precisión se utiliza cuando actualice el valor de la Agenda de datos adicionales. Pulse OK.
6. **Objetivo**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el valor objetivo que desea alcanzar. Pulse OK.
7. **Actualizar**: Pulse los botones ▲ / ▼ para establecer las veces que quiere que la unidad de pulsera se ponga a cero. Seleccione **SEMANAL** y la unidad de pulsera pone a cero el valor automáticamente cada semana. Seleccione **MANUAL** para hacerlo usted mismo. Pulse OK.
8. Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

8.4 AJUSTES DE USUARIO

En el menú Ajustes usuario, puede modificar sus datos personales, peso, estatura, cumpleaños, sexo, nivel de actividad y ajustes extra de usuario.



1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **USUARIO**. Pulse OK.
4. **Peso**: Ajuste el peso con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
5. **Estatura**: Ajuste la estatura con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. **Nacimiento**: Ajuste el mes (**mm**) o el día (**dd**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Nota: *Puede saltarse el ajuste de la fecha de nacimiento y aceptarla pulsando y manteniendo presionado el botón OK.*

7. Ajuste el día (**dd**) o el mes (**mm**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
8. Ajuste el año (**aa**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
9. **Sexo**: Seleccione **MASCULINO** o **FEMENINO** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
10. **Actividad**: Seleccione su nivel de actividad física a largo plazo **TOP**, **INTENSA**, **MODERADA** o **SUAVE** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
    No modifique su descripción de nivel del actividad si sus hábitos de ejercicio regulares han cambiado en los últimos tres meses.

Descripción del nivel de actividad	
TOP	Realiza regularmente ejercicio físico intenso como mínimo cinco veces a la semana. Por ejemplo, hace ejercicio para mejorar el rendimiento con fines competitivos.
INTENSA	Hace ejercicio de forma regular. Hace ejercicio regularmente como mínimo tres veces a la semana a intensidad alta. El ejercicio ocasiona evidente dificultad al respirar y sudoración. Por ejemplo, corre 16 km por semana o pasa más de 1,5-2 horas haciendo una actividad física equivalente.
MODERADA	Participa regularmente en deportes recreativos. Por ejemplo, corre 8 km por semana o pasa más de 30-60 minutos por semana realizando una actividad física equivalente. Otra posibilidad es que su trabajo exija una actividad física moderada.
SUAVE	No hace ejercicio de forma regular. Camina sólo por placer o hace ejercicio ocasionalmente a intensidad suficiente como para causar respiración dificultosa o sudoración.

11. **Ver Ajustes Extra Usuario**: Se recomienda que cambie los siguientes ajustes (FC_{max}, FC_{Sent}, VO_{2max}) sólo si conoce su **valor medido en laboratorio**. Pulse OK para seleccionar los Ajustes extra usuario. Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

12. **Valor máximo de la frecuencia cardíaca (FC_{max})**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar la frecuencia cardíaca máxima. Pulse OK.

FC_{max} es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La forma más exacta de determinar su valor de FC_{max} individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo. FC_{max} es una herramienta útil para la determinación de la intensidad de la actividad. FC_{max}, es un valor utilizado en la estimación del gasto de energía.

13. **Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado (FC_{Sent})**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el valor de la frecuencia cardíaca en una posición sentada. Pulse OK.

FC_{Sent} debe ser la frecuencia cardíaca habitual cuando no está realizando actividad física alguna (mientras está sentado). FC_{Sent} es un valor utilizado en el cálculo del gasto de energía. La forma más sencilla de determinar FC_{Sent}, es sentándose y poniéndose la unidad de pulsera y el transmisor. Comience la medición para que aparezca el valor de la frecuencia cardíaca en la pantalla. Mire su unidad de pulsera pasados 2 ó 3 minutos. Esta es la FC_{Sent}. Para calcular de forma más precisa la FC_{Sent} lleve el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar durante un día normal. Ocasionalmente, cuando esté sentado y no esté realizando actividad física alguna durante 2-3 minutos, anote el valor de la frecuencia cardíaca. Al terminar el día, calcule el valor medio.

14. **Valor de consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}, ml/kg/min)**: Pulse los botones ▲ / ▼ para ajustar el valor del consumo máximo de oxígeno. Pulse OK.

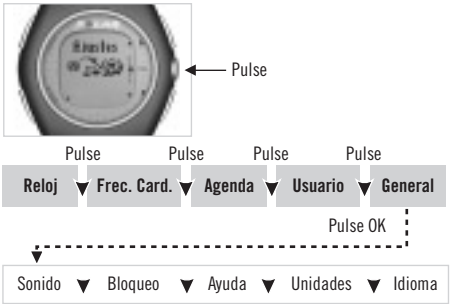
VO_{2max} es la capacidad máxima de consumo de oxígeno por su organismo durante el esfuerzo físico máximo. También se conoce como capacidad aeróbica o consumo de oxígeno máximo. VO_{2max} es un valor muy utilizado para evaluar la condición aeróbica (cardiovascular). La forma más exacta de determinar su valor de VO_{2max} individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo. La condición física aeróbica tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. VO_{2max}, es un valor utilizado en la estimación del gasto de energía.

Nota:

- *VO_{2max} se utiliza en la creación de programa. Si no conoce este valor, puede determinar un valor comparable, el OwnIndex, al realizar la prueba de condición física. Si desea obtener más información, consulte la sección Prueba de condición física de Polar - OwnIndex en la página 49.*
- *Si ha cambiado accidentalmente los Ajustes extra de usuario, puede volver a los valores predeterminados pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz). Se muestra **RESTAURAR POR DEFECT**. Pulse los botones ▲ /▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.*

8.5 AJUSTES GENERALES

En el menú Ajustes generales, puede modificar los ajustes generales de la unidad de pulsera. Los ajustes generales incluyen el volumen, el bloqueo de botones, la ayuda, las unidades y los ajustes del idioma.



1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Ejercicio**.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Ajustes**. Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **GENERAL**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SONIDO, BLOQUEO**, **AYUDA**, **UNIDADES** o **IDIOMA**. Pulse OK.

1. Volumen de los sonidos

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o sonidos **NO.** Pulse OK.

Si cambia el ajuste Vol 2 o Vol 1 no se verán afectados los tonos de la unidad de pulsera: Alarma de FC, reloj, cronómetro y alarmas de aviso.
Si selecciona la desactivación de los sonidos, los sonidos de la actividad y los botones se apagan. Los sonidos de la alarma pueden activarse o desactivarse en los Ajustes del reloj en la página 55. Las alarmas de la zona de frecuencia cardíaca también pueden activarse y desactivarse en los Ajustes del ejercicio y durante la sesión de entrenamiento.

2. Selección del ajuste de bloqueo de los botones (Keylock)

El bloqueo de los botones puede activarse en la pantalla Hora del día y durante el registro del ejercicio.

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4.

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **MANUAL** o **AUTOMÁTIC**. Pulse OK.

Automatic El receptor de pulsera bloquea automáticamente todos los botones excepto el botón Light (Luz), si no se presiona un botón durante un minuto. Puede desactivar el bloqueo de los botones pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **BOTONES DESBLOQ**.

Manual Puede activar y desactivar el bloqueo de los botones pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca o desaparezca.

3. Ajustes de ayuda

Si activa el texto de ayuda, éste le guiará en los modos Ejercicio y Agenda.

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 72.

Pulse los botones ▲ / ▼ para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) los textos de ayuda. Pulse OK.

4. Ajuste de las unidades de medición

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 72.

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **KG/CM** o **LB/FT**. Pulse OK.

	lb/ft	kg/cm
Peso	Libras	Kilogramos
Estatura	Pies/pulgadas	Centímetros
Calorías	Cal	kcal

5. Ajustes de idioma

Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 72.

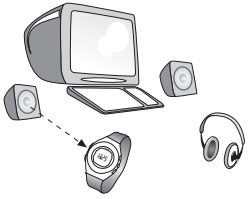
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL** o **FRANÇAIS**. Pulse OK.

Aparece **ESTÁ SEGURO?** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** o **NO**. Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

Nota: *Si ha cambiado accidentalmente el idioma y no sabe cómo volver a su idioma. Ponga a cero la unidad de pulsera pulsando todos los botones excepto el botón Light (Luz) al mismo tiempo hasta que la pantalla esté llena de dígitos. Pulse OK. Aparece* ***EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS****. Pulse el botón Back y seleccione el idioma pulsando los botones ▲ / ▼. Continúe en Ajustes básicos en la página 10. Si ya ha ajustado los Ajustes básicos a la vez puede omitirlos después de ajustar la fecha pulsando y manteniendo presionado el botón Back.*

9. TRANSFERENCIA DE DATOS



El entrenador personal Polar (Polar Fitness Trainer) es un servicio Web completo diseñado a medida especialmente para ayudarle a cumplir sus metas en fitness. El registro gratuito le permite acceder al programa de ejercicios personalizado, a la agenda, tests, contadores, artículos útiles y mucho más. Puede obtener accesos y comenzar el proceso de registro para el servicio Web en www.PolarFitnessTrainer.com.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F11 le ofrece la opción de transferir todos los ajustes fácilmente desde su ordenador a la unidad de pulsera a través de Polar UpLink™, y la información correspondiente como los datos de ejercicio de la unidad de pulsera al servicio Web de Polar a través de SonicLink™. Para poder utilizar la función UpLink de la unidad de pulsera necesita un ordenador con una tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos, y para la función SonicLink, necesitará un micrófono.

En www.polar.fi/fitness encontrará más instrucciones.

10. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar es un instrumento de alta tecnología y debe manejarse con cuidado. Las siguientes sugerencias le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía.

Guarde su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar en un lugar seco y limpio. No lo guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo una bolsa de plástico) o con material conductivo como una toalla húmeda.

Mantenimiento
Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las tareas de mantenimiento las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia de Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Precauciones relativas al Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar
- Mantenga su Monitor de Frecuencia Cardíaca limpia. Límpiela con un jabón suave y solución acuosa. Séquela cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a temperatures extremas. La temperatura de funcionamiento es de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a la luz solar directa durante períodos de tiempo prolongados, por ejemplo, dejándolo en un coche.

Baterías del receptor de pulsera
La duración media prevista de la batería del receptor de pulsera es de año y medio en condiciones normales de uso. Tenga en cuenta que la carga de la batería se agotará con mayor rapidez si hace un uso excesivo de la iluminación de pantalla y de las señales de alarma. El símbolo indica que la carga de la batería es baja y debe cambiarse. No abra el receptor de pulsera. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua y el uso de componentes garantizados, la batería del receptor de pulsera sólo debe cambiarse en un centro de servicio técnico Polar autorizado. Al mismo tiempo, se llevará a cabo una comprobación periódica completa del Monitor de Frecuencia Cardíaca.

Nota:
- *Si el símbolo aparece y usted ha conectado la alarma previamente, ésta se activará una vez más. Después de esto, el símbolo de alarma desaparecerá. Si usted trata de volver a conectar la alarma, en la pantalla aparecerá el mensaje Batería Baja. No se puede volver a conectar la alarma hasta que no se cambie la pila.*
- *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja pero el indicador se desactiva cuando vuelve a la temperatura normal.*
- *Si la reparación se lleva a cabo en un centro no autorizado, no se garantizará la resistencia al agua del dispositivo.*

Cuidados del transmisor WearLink
Separe el conector de la cinta elástica cuando no lo esté usando. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entras en contacto con el transmisor.

Conector WearLink

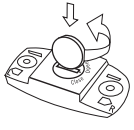
- Limpie el conector regularmente después del uso con agua y jabón suave.
- No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos en ninguna parte del transmisor.
- El conector sólo debe secarse con una toalla. Una manipulación incorrecta podría dañarlo.
- ¡No meta jamás el conector en la lavadora o en la secadora!

Banda WearLink

- Puede lavar la banda elástica en una lavadora a 40 °C (104 °F). Le recomendamos que utilice bolsas de lavado.
  Le recomendamos que lave la cinta siempre que la utilice en agua de piscina con gran contenido en cloro.
- ¡No centrifugue la cinta ni meta la cinta en una secadora!
- ¡No planche la cinta!

Baterías WearLink

La duración media prevista de la batería del transmisor es de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana). Si el transmisor deja de funcionar, puede deberse a que se haya agotado la batería. Para cambiar la batería necesita una moneda, un anillo de cierre y una batería (CR 2025).



1. Abra la tapa de la batería del conector girándola con la moneda hacia la izquierda de la posición CLOSE a la posición OPEN.
2. Quite la tapa de la batería, levante la batería, sáquela y ponga una batería nueva.
3. Retire el anillo de cierre de la cubierta de la batería y sustitúyalo por un anillo nuevo.
4. Ponga el polo negativo (-) de la batería contra la parte inferior y el positivo (+) contra la tapa.
5. Ponga la cubierta de tal forma que la flecha apunte a la posición OPEN. Asegúrese de que el anillo de cierre de la cubierta está bien colocado en la ranura.
6. Empuje suavemente la tapa hasta que su superficie exterior esté al mismo nivel que la superficie del conector.
7. Gire la tapa con la moneda hacia la derecha de forma que la flecha de la tapa pase de OPEN a CLOSE. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.

Nota:

- *Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la batería del conector, ábrala sólo cuando tenga que cambiar la batería. Le recomendamos cambiar el anillo de cierre de la tapa de la batería cada vez que cambia la batería. Puede comprar estos anillos en los centros de asistencia Polar autorizados.*
- *Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingiere, póngase en contacto con un médico inmediatamente.*
- *Las baterías deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.*

11.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS

Interferencias electromagnéticas
Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o al atravesar puertas eléctricas de seguridad.

Máquinas de ejercicios
Algunas máquinas de ejercicios están equipadas con components eléctricos o electrónicos como, por ejemplo, pantallas LED, motores eléctricos y frenos eléctricos que pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para intentar resolver estos problemas, vuelva a colocar el receptor de pulsera del siguiente modo:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo el receptor de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca sin interferencias y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente del panel de pantalla del aparato, mientras que la parte derecha o izquierda de la pantalla está relativamente libre de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga el receptor de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.
4. Si el producto Polar para el Control de Peso sigue sin funcionar con el aparato de ejercicios, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica del ritmo cardíaco.

Diafonía
En el modo de funcionamiento no codificado ♥, el receptor de pulsera recoge señales de transmisores situados a una distancia de 1 metro/ 3 pies. Las señales sin codificar de más de un transmisor recibidas simultáneamente pueden dar como resultado una lectura incorrecta.

Utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar dentro del agua
El Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar puede sumergirse a una profundidad máxima de 30 metros/ 100 pies. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no presione el botón lateral del receptor de pulsera debajo del agua.

Los usuarios que midan su ritmo cardíaco en el agua podrán experimentar interferencias por las siguientes razones.

- El agua de las piscinas con un elevado contenido en cloro y el agua del mar son muy conductoras. Los electrodos de un transmisor Polar pueden experimentar cortocircuitos lo que impide que la unidad transmisora detecte señales de ECG.
- Al lanzarse al agua o realizar un movimiento brusco de los músculos durante competiciones de natación, la presión del agua puede desplazar el transmisor hacia una zona del cuerpo en la que no se puedan registrar las señales del ECG.
- La intensidad de las señales del ECG depende de cada persona y también varía según la composición tisular individual. El porcentaje de personas que experimentan problemas al medir el ritmo cardíaco es considerablemente mayor en el agua que en otros entornos.

11.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

El ejercicio conlleva algunos riesgos, especialmente en el caso de personas que han llevado una vida sedentaria.

Antes de iniciar un programa regular de ejercicios, se recomienda contestar a las siguientes preguntas para comprobar su estado de salud. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas fuera afirmativa, le recomendamos consulte con su médico antes de comenzar.

- ¿Ha realizado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso?
- ¿Tiene el colesterol alto?
- ¿Padece síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está tomando algún medicamento para la tensión o el corazón?
- ¿Ha sufrido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que afectan al ritmo cardíaco, como los medicamentos para el corazón, la tensión, el asma y los trastornos respiratorios, y algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si siente cansancio o un dolor inesperado con relación al nivel de intensidad del ejercicio, se recomienda detenerlo o continuar con una intensidad más suave.

Advertencia para las personas con Marcapasos, defibriladores u otro dispositivo electrónico implantado. Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán el monitor del ritmo cardíaco Polar bajo su propio riesgo. Antes de utilizarlo, se recomienda siempre realizar una prueba de ejercicio bajo la supervisión de un médico, con el fin de garantizar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo de un marcapasos y un monitor del ritmo cardíaco.

En caso de sufrir reacciones alérgicas cuando una sustancia entra en contacto directo con su piel, o de que exista la posibilidad de que ciertas sustancias puedan causarle reacción alguna al utilizarlas, revise la lista de materiales incluida en las Especificaciones Técnicas. Para evitar cualquier tipo de reacción alérgica al utilizar el transmisor, colóquelo sobre su camiseta, humedeciendo en cualquier caso la camiseta en la zona donde se encuentran los electrodos. De esta forma evitará fallos en la transmisión de su ritmo cardiaco.

12. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Qué debo hacer si...
...desconozco dónde me encuentro en el menú?
Mantenga presionado el botón OK hasta que aparezca la pantalla de la hora.

...no hay una lectura del ritmo cardíaco (- -)?
1. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que lo lleva puesto según las instrucciones.
2. Compruebe que el transmisor está limpio.
3. Compruebe que no hay fuentes de radiación electromagnética cerca del receptor de pulsera Polar, como televisores, teléfonos móviles, monitores CRT, etc.
4. ¿Ha sufrido alguna crisis cardíaca que pueda haber alterado la forma de onda del ECG? Si es así, consulte a su médico.

...el símbolo del corazón parpadea de forma irregular?
1. Compruebe que el receptor de pulsera se encuentra dentro del radio de transmisión y a no más de 1 metro/ 3 pies del transmisor Polar que lleva puesto.
2. Compruebe que la banda elástica no se ha aflojado durante el ejercicio.
3. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos.
4. Asegúrese de que no hay ningún otro transmisor del ritmo cardíaco dentro del radio de recepción (1 metro/ 3 pies).
5. La arritmia cardíaca puede causar lecturas irregulares. Si es así, consulte a su médico.

...la lectura del ritmo cardíaco fluctúa o es demasiado alta?
Es posible que haya entrado en una zona de señales electromagnéticas de gran intensidad que causan una lectura irregular en la pantalla del receptor de pulsera. Compruebe el entorno y aléjese de la fuente de interferencias.

...la pantalla está en blanco?
Cuando sale de fábrica, el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar se encuentra en el modo de ahorro de pila. Para activarlo, pulse cualquiera de los botones dos veces. Aparece el mensaje **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bienvenido al mundo del ejercicio físico de Polar). Consulte la sección Ajustes básicos en la página 10.

...la pantalla está difuminada?
Normalmente, el primer indicio de una pila agotada es el desvanecimiento de las cifras cuando se utiliza la luz de fondo o la aparición del indicador de carga de pila baja . Compruebe la carga de las pilas.

...es necesario cambiar la batería del receptor de pulsera?
Es aconsejable que las tareas de mantenimiento y reparación se lleven a cabo únicamente en un centro de servicio Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos o indirectos causados por un centro de servicio no autorizado por Polar Electro. El centro de servicio de Polar comprobará la resistencia al agua del receptor de pulsera tras la sustitución de la batería y realizará una revisión periódica completa de todo el producto Polar.

...otra persona empieza a utilizar mi unidad de pulsera?
Cada vez que se cambia de usuario, el nuevo usuario debe introducir en primer lugar su información y, a continuación, crear un nuevo programa. Cuando se cambia la información del usuario o se crea un nuevo programa, los datos guardados no se borran del archivo Ejercicios, Totales y Agenda.

...los botones no responden?
Ponga a cero la unidad de pulsera. Al hacerlo se borrarán los ajustes de la fecha y de la hora.
Pulse todos los botones, excepto el botón Light (Luz), al mismo tiempo hasta que la pantalla aparezca llena de cifras. Pulse OK.
Para obtener más información consulte Ajustes básicos en la página 10. Si ya ha ajustado los Ajustes básicos a la vez puede omitirlos después de ajustar la fecha pulsando y manteniendo presionado el botón Back. Si no presiona ningún botón después de ponerlo a cero, el la unidad de pulsera volverá a mostrar la pantalla Hora del día al cabo de un minuto. Si esto no funciona, compruebe las pilas.

...los límites de OwnZone Actualiz. varían mucho?
La variación del ritmo cardíaco es sensible a todos los cambios que tienen lugar en el cuerpo y en el entorno. Los límites de la frecuencia cardíaca OwnZone se ven afectados, entre otros factores, por su condición física, la hora del día en que se determinó OwnZone, el tipo de ejercicio y el estado de ánimo. El límite inferior de OwnZone puede variar para la misma persona 5-10 pulsaciones y hasta 30 pulsaciones. No obstante se importante que el ejercicio que se lleve a cabo en OwnZone se perciba como suave o moderado. Por ejemplo, si aumenta su frecuencia cardíaca demasiado rápidamente tras la primera etapa, puede que los límites de frecuencia cardíaca OwnZone sean demasiado altos. Si los límites de OwnZone parecen estar demasiado altos, recomendamos que la determinación de OwnZone se repita.

13. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Este producto tiene como finalidad:

- ayudar a los usuarios a conseguir sus objetivos personales de entrenamiento
- indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante una sesión de ejercicio.

No está previsto ni implícito ningún otro uso.

RECEPTOR DE PULSERA

Tipo de batería:	CR 2032
Duración de la batería:	Promedio de 1,5 años (1 hora al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Resistencia al agua:	hasta 30 metros/ 100 pies
Material de la banda de la pulsera:	poliuretano
Material de la tapa posterior, hebilla de la correa de pulsera:	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión:	superior a ± 0,5 segundos / día a una temperatura de +25 °C/ +77 °F.
Precisión de la medición del ritmo cardíaco:	± 1% o ± 1 pulsaciones por minuto, el valor que sea mayor; la defin ción se aplica a condiciones de estabilidad

TRANSMISOR

Tipo de batería:	CR 2025
Duración de la batería:	Promedio de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana)
Anillo de cierre de la batería:	Junta tórica 20,0 x 1,0
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C/ 14 °F a 122 °F
Resistencia al agua:	hasta 30 metros/ 100 pies
Banda de la pulsera:	Poliuretano, poliéster, poliamida, nylon y elastano.

VALORES LÍMITE

Cronómetro	23 h 59 m 59 s
Límites del ritmo cardíaco	30 - 199 pulsaciones por minuto
Tiempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorías totales	0 -999.999 kcal
Recuento total de ejercicios	65 535
Fecha de nacimiento	1921 - 2020

14. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para uso del consumidor-comprador de productos Polar en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso del consumidor-comprador de productos Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el justificante de compra o la tarjeta internacional de garantía, como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la batería, las carcasas rotas o deterioradas, ni la banda elástica. Tampoco cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el periodo de garantía, el producto puede ser tanto reparado como reemplazado en un establecimiento autorizado libre de gastos.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE 0537 Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy.

15. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual es únicamente de carácter informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al desarrollo continuo de la marca.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no es representación o garantía de los productos que aparecen descritos en este manual. Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:
WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.
Otras patentes en curso.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

16. ÍNDICE

Actualización del programa 54
Agenda 37
Agenda de datos adicionales 40
Ajuste de la alarma 60
Ajuste de la hora 62
Ajuste del temporizador 56
Ajuste del volumen 72
Ajustes 55
Ajustes básicos 10
Ajustes de ayuda 73
Ajustes de fecha 62
Ajustes de idioma 73
Ajustes de la agenda 67
Ajustes de la frecuencia cardíaca 63
Ajustes de las unidades de medición 73
Ajustes de usuario 68
Ajustes del ejercicio 32
Ajustes del programa 23
Ajustes del reloj 55
Ajustes generales 72
Archivo 43
Archivo Agenda 47
Archivo Ejercicio 44
Archivo Totales 46
Avisos 57
Bloqueo 72
Botones 8
Clases de condición física 53
Comienzo de la grabación del ejercicio 25
Control de su progreso 37
Creación del programa 14
Cuidado y mantenimiento 75
Detención de un ejercicio 30
Especificaciones técnicas 81
FC_{max} 70
Frecuencia cardíaca 12
Función Heart touch 8
Funciones durante el ejercicio 26
Garantía 82
Interrupción del ejercicio 29
Limitación de responsabilidad 83
Luz de fondo 8
Modificación del programa 17
Modo de 12h/24h 10, 62
OwnIndex 49
OwnZone 34
Precauciones 77
Preguntas más frecuentes 79
Prueba de condición física 49
Puesta a cero de la unidad de pulsera 80
Puesta a cero del archivo de totales 47
Puntos de condición física 28
Selección de Hora2 62
Sustitución de la pila 75
Tendencia de la prueba de condición física 52
Transferencia de datos 74
Transmisor 12, 76
Visualización del programa 17
Volver a la pantalla Hora del día 8
Zonas de frecuencia cardíaca 65, 66